

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы: С.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

2 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе нормативных документов:

- ООП НОО МОУ «Средней школы №2»
- Приказ № 1576 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Приказ директора о продолжительности учебного года №от .08.2020г

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые

знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Народные подвижные игры разных народов.

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре во 2 классе.

№	Наименование тем курса	содержание	Характеристика деятельности учащихся	Всего часов дата
1		Знания о физической культуре		
	Физическая культура.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Понимать связь физической культуры и повседневной деятельности.	В процессе уроков
	Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Пересказывать и понимать тексты по истории физической культуры Объяснять связь физической культуры и трудовой деятельности.	В процессе уроков
	Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств:	Различать упражнения по действию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)	В процессе уроков

		силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Характеризовать основные физические качества	
	Способы	физкультурной деятельности		
	Самостоятельные занятия	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).	Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	В процессе уроков
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.	В процессе уроков
	Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Общаться и взаимодействовать в игровой ситуации. Организовывать подвижные игры.	В процессе уроков
		Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений для физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	В процессе уроков
	Спортивно	-оздоровительная деятельность		

1	Лёгкая атлетика	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых и метательных упр.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упр.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упр.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.</p> <p>Осваивать технику бросков мячей разного диаметра и веса.</p>	сентябрь, апрель, май.
	Подвижные и спортивные игры.	<p>*На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, и координацию.</p> <p>*На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>*На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах и координацию.</p>	<p>Осваивать универсальные умения самостоятельной организации подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие основу подвижных и спортивных игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время игр.</p>	
	Баскетбол	<p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;</p> <p>подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	

			изменения условий и двигательных задач.	
	Волейбол	подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
	Мини – футбол	остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	
	Гимнастика с элементами акробатики.	Организирующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; Акробатические комбинации. Например: 1) 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. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя. 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.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упр. Различать и выполнять строевые команды: «смирно, равняйся, шагом марш, на месте, стой.» Осваивать технику акробатических упр. и комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Проявлять качества силы, выносливости, координации при выполнении упр.. Описывать технику выполнения упражнений, находить и исправлять характерные ошибки.	Ноябрь-декабрь
	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможения	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Январь-март

			<p>Выявлять характерные ошибки по технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Применять правила подбора одежды при занятиях лыжами.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, подъёмов и спусков.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов и спусков и подъёмов.</p>	
		Общеразвивающие упражнения		
	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, в приседе,; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; скакалкой; высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки;</p> <p>комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Развитие координации:</p> <p>произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом.;</p> <p>воспроизведение заданной игровой позы;</p> <p>игры на переключение внимания;</p> <p>преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;</p> <p>упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом,</p>	<p>Осваивать умение выполнять универсальное физическое упражнение.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	В процессе уроков гимнастики

		<p>бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове;</p> <p>виды стилизованной ходьбы под музыку;;</p> <p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки),</p> <p>перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;), прыжки вверх -вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;</p>		
	<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Развитие координации:</p> <p>пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м;</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <p>повторное выполнение многоскоков;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15—</p>	<p>Осваивать умение выполнять универсальное физическое упражнение.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>В процессе уроков лёгкой атлетики</p>

		20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.		
	На материале лыжных гонок	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.	Осваивать умение выполнять универсальное физическое упражнение. Развивать физические качества.	В процессе уроков лыжных гонок.
	На материале плавания	Теоретические сведения по подготовке к плаванию. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	Осваивать умение выполнять плавательные упражнения на суше, выполнять их имитацию..	
	Всего			68

Календарно - поурочное планирование по физической культуре 2 класс

№ урока	Тема урока	дата
		план
	I четверть – 18 часов	
1.	Легкая атлетика - 11 часов. Баскетбол 7 часов	
1 урок	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра «тише едешь, дальше будешь»	
2 урок	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Высокий старт с последующим ускорением. Пробегание отрезков из разных исходных положений. Игра «пчёлки»	
3 урок	История развития физической культуры и первых соревнований Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	
4 урок	Контрольное выполнение челночного бега 3х10 м. Обучение разбегу при прыжках в длину с 3-5 шагов разбега П/И день и ночь.	
5 урок	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Контроль бега 30 м. с высокого старта Метание: малого мяча в вертикальную цель Игра «точный расчёт»	
6 урок	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений Изучение приземления в прыжке в длину с разбега. Игра «по местам».	
7 урок	Комплексы дыхательных упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, Метание: малого мяча на дальность.	
8 урок	Бег на дистанцию до 400 м; Контрольное выполнение метания мяча на дальность и технику. Игра с метанием «меткий стрелок».	
9 урок	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках, игра «салки-догонялки, салки – приседали» Прыжки с продвижением вперёд правым и левым боком. Прыжок в длину с разбега.	
10 урок	Равномерный бег до 400 метров без учета времени. Контрольное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	
11 урок	Бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 5 минут. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра «Пустое место».	
12 урок	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Отличие подвижных и спортивных игр. Перебрасывание мяча в шеренгах. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Игра «мяч в центр».	

13 урок	Повторение бросков мяча (способом из-за головы). Передвижения без мяча и с мячом. Эстафеты с передачей малого мяча. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Игра с элементами переброски мяча. Игра «Утка, гусь»		
14 урок	Изучение ведения баскетбольного мяча на месте. Метание м. мяча в горизонтальную цель. Игра «точный расчет». Игры-эстафеты с мячом из изученных элементов.		
15 урок	Подвижные игры для развития координации движений, для укрепления свода стопы, формирования движений пальцев рук. Игра «сделай больше передач». Бег с изменением направления движения по ориентирам. Серийное выполнение прыжков через скакалку. Игра «Сделай больше передач». «Мяч капитану».		
16 урок	Прыжковые упражнения с касанием подвешенных ориентиров, на месте и через препятствие. Ловля и передача мяча от груди у стены. Игра «гонка мячей по кругу»		
17 урок	Закрепление и совершенствование навыков владения мячом: выполнение комбинации ведений и передач на месте, по сигналу. Игры на координацию и внимание. Броски мяча в кольцо.		
18 урок	Ведение мяча с продвижением вперёд, обводка напарника. Передача с малого расстояния изученным способом. Игра «мяч капитану»		
2 четверть Гимнастика			
19 урок 1	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Строевые упражнения: передвижение в колонне с разной дистанцией и разным темпом. Комплекс упражнений утренней гимнастики		
20 урок 2	Обучение строевым приёмам: размыкание и смыкание, перестроения в 2 шеренги. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага. Упоры; седы; перекаты, упражнения в группировке, кувырки.		
21 урок 3	Строевые приёмы (размыкание и смыкание приставным шагом). Перекаты; кувырки вперёд и назад. Упражнения для укрепления мышц живота. Комплекс по профилактике и коррекции нарушений осанки. Стойка на лопатках. Игра «деревья и пенечки»		
22 урок 4	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом.; Освоение навыков равновесия. Игра «лисы и куры».Освоение висов и упоров: вис, вис стоя, вис лежа.		
23 урок 5	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «альпинисты»		
24 урок 6	Измерение показателей физических качеств. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Игра «Светофор».		
25 урок 7	Подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. игра «Слушай сигнал!»Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки Упр-я на равновесие. Игры – эстафеты с гимнастическим инвентарём.		

26 урок 8	Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища, Перелезание через горку матов. Прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Выполнение опорного прыжка. Игра «самый ловкий».	
27 урок 9	Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища Контрольное выполнение напрыгивания на гимнастического козла.	
28 урок 10	Упражнения в висе: подтягивание на высокой и низкой перекладине. Развитие гибкости: в приседе, наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте, в стойках и седах. Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания типа «день, ночь»	
29 урок 11	Комплекс упражнений на координацию с последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Выполнение теста на гибкость Игра «пройди бесшумно».	
30 урок 12	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Выполнение теста по подтягиванию	
31 урок 13	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове. Игры с использованием строевых приёмов. «Живые буквы» «Построй паровозик» - разные варианты игры.	
32 урок 14	Прохождение гимнастической полосы препятствий с элементами лазания, прыжков, висов. Отжимание от пола и скамейки.	
33 урок 15	Прыжки через скакалку за единицу времени. Упражнения с гимнастическими палками для развития гибкости суставов. Игра «салки-догонялки». Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической стенки.	
	III четверть- Лыжная подготовка	
34 урок 1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, правила выбора индивидуального лыжного инвентаря, одежды для занятий Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Игра «к своим лыжам»	
35 урок 2	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах Игры «кто быстрее». «Найди свои лыжи». «Найди свои палки»	
36 урок 3	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Игра «кто быстрее»	
37 урок 4	Выполнение поворота переступанием на месте. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций. Игра без лыж «прыгаем до елки»	
38 урок 5	Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения Повторение скользящего шага и поворотов, использование их в игровых соревновательных ситуациях. Эстафеты на равнине.	
39 урок 6	Подъём ступающим шагом и спуск под уклон в низкой стойке. Продвижение скользящим шагом дистанции до 1 км.	
40 урок 7	Обучение падению на бок, на месте и в движении под уклон Игра «подними платочек».	

41 урок 8	Передвижение по дистанции до 1,5 км. Игры – эстафеты с палками и без палок на пологом склоне.	
42 урок 9	Контрольное передвижение скользящим шагом с переменной скоростью на дистанции.	
43 урок 10	Выполнение подъёма «лесенкой» Прохождение дистанции со спусками и подъёмами с переменной скоростью. Игра со снежками «меткий стрелок».	
44 урок 11	Повторение техники поворотов, спусков и подъёмов. Эстафеты с применением ступающего и скользящего шага, поворотов переступанием	
45 урок 12	Обучение спуску в основной стойке. Повторить торможение падением. Подъём полуёлочкой. Контрольное прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.	
46 урок 13	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Игры на спусках «проедем через ворота». «быстрый подъём»	
47 урок 14	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Игры – эстафеты на склоне.	
48 урок 15	Прохождение дистанции до 1500 метров. Самоконтроль при прохождении дистанции.	
49 урок 16	Совершенствование спуска в основной стойке и подъёма удобным способом на небольшом склоне. Игра «кто дальше прокатиться».Выполнение спуска и падения на бок, на месте и в движении под уклон. Игра «подбери платочек».	
50 урок 17	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Развития скорости и координации: варианты челночного бега. Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра. «Гонка мячей»	
51 урок 18	Упражнения на укрепление мышц спины и живота. Подбрасывание мяча над собой, у стены. Игра «Не давай мяч водящему»	
52 урок 19	Повторение прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Выход под наброшенный мяч. Ловля мяча. Игра «мяч капитану».	
53 урок 20	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Жонглирование мячом подбрасывание и ловля мяча .Развитие координации: бег змейкой, обегая предметы. Подача мяча выполнение у стены. Игра «попади в обруч».	
	I V четверть-	
54 урок 1	Техника безопасности на уроках спортивных игр .Основные правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке по зонам. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	
55 урок 2	Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Броски мяча через сетку с дальних дистанций. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	
56 урок 3	Бег с изменением направления движения по зрительному и звуковому сигналу Обучение элементарным технико–тактическим взаимодействиям в пионерболе. Игра «у кого меньше мячей»	
57 урок 4	Упражнения силовой направленности на гимнастической скамейке Игровые упражнения с передачами и ловлей мяча в тройках. Подача с небольшого расстояния, ловля мяча с подачи в парах. Упражнения для развития скоростных	

	качеств: бег за мячом. Игра «Мяч капитану»	
58урок 5	Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса Броски набивного мяча из положения сидя, лёжа. Подвижные игры разных народов Игра. Аксак – таук (туркменская игра)	
59урок 6	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, требования к одежде и обуви Повторение бега на короткие отрезки. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «найди место».	
60урок 7	Контроль - челночный бег 3х10. Прыжки с высоты до 40 см. Развитие координации прыжки через вращающуюся скакалку. Игра . « Рыбак и рыбки»	
61 урок 8	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 4 мин Развитие быстроты - броски в стенку и ловля теннисного мяча. Выполнение прыжки в высоту с 4 -5 шагов разбега. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров Игра «Волк во рву»	
62 урок 9	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Бег с преодолением естественных препятствий Игра «перебежки»	
63 урок 10	Совершенствование метания малого мяча из-за головы на максимально далёкое расстояние. Равномерный бег до 4 мин. Игра «мы весёлые ребята». Выполнение техники исполнения прыжка в длину с места. Медленный бег до 4 минут - коротким, средним и длинным шагом	
64 урок 11	Развитие силовых способностей и координации: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с сохраняющимся интервалом отдыха.	
65 урок 12	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполнение бега 30 метров с высокого старта серийно. Игра «вызов номеров».Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки). Дальнейшее изучение прыжка в длину с разбега.	
66 урок 13	Выполнение прыжка в длину с небольшого разбега.Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Игра пятнашки	
67 урок 14	Подвижные игры на материале футбола. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Гонка мяча в колоннах», Развитие скоростных качеств: игровое упражнение «бег за мячом» Остановка мяча в футболе. Игра «Мяч среднему».	
68урок 15	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Упражнения в парах и тройках Эстафеты с мячом. Упражнения для развития мышц ног: выпрыгивания, прыжки на скакалке, приседания. Комбинации из ведения, остановки и удара по мячу в парах и тройках.	
69урок 16	Рекомендации на лето. Теоретический материал по плаванию: подводящие упражнения для вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног (сухое плавание).	

Планируемые результаты изучения учебного курса 2 класс

К окончанию 2 класса предполагается достижение следующих результатов:

Личностные:

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- осознание себя учеником, выражающееся в интересе к другим ученикам и учителям и желании следовать принятым нормам поведения в школе и дома;
- осознание себя носителем родного языка, являющегося универсальным средством общения и неотъемлемой частью национальной культуры;
- уважительное отношение к другим ученикам, дружелюбие, установка на совместную учебную работу в паре, группе;
- умение дружно работать в паре, группе, договариваться, выбирать представителя от группы для доклада;
- умение слушать другого ученика в ходе общеклассной дискуссии;
- умение работать в паре со сверстником
- осознание и принятие базовых человеческих ценностей, первоначальных нравственных представлений: уважительное отношение к другим ученикам и работникам школы, готовность прийти на помощь;
- знание основ культурного поведения и взаимоотношений со взрослыми, сверстниками в классном и школьном коллективе;
- **Обучающийся получит возможность научиться**
- •внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- •выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- •устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- • адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- •установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- • эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные:

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- уметь оценивать результат своей работы по линейкам - по критериям, выделенным с учителем;
- принимать оценку учителем и одноклассником результата своей работы;
- сравнивать результат своей работы с предложенным образцом;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

- умению составлять план предложенного задания.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- в сотрудничестве с учителем преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Познавательные:

Обучающийся научится:

- осуществлять информационный поиск для решения разнообразных задач (формулировать запрос на недостающую информацию, обращаться ко взрослому или к доступной справочной литературе);
- принимать и сохранять учебную задачу;
- умению обнаруживать границу (дефицит) своих знаний и формулировать вопросы (задачи) для ее преодоления;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение изучаемых языковых объектов по заданным критериям.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- задавать вопросы.
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- умению участвовать в коллективно-распределённом диалоге и работать в группе при решении учебно-практических задач;
- умению показать готовность группы к следующему этапу работы);
- признавать существования у людей различных точек зрения по обсуждаемому вопросу;
- умение вести диалог, слушать и слышать собеседника, оценивать обоснованность его мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные

Тема №1 Знания о физической культуре

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. 	оценка знаний теоретического материала.

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, • организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества. 	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.

Тема №3 Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

Легкая атлетика

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; 	<ul style="list-style-type: none"> • оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега; • оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков; • оценка скорости и техники бега; • контроль координации (челночный бег 3*10м); • оценка выносливости; • оценка меткости, дальности и техники метания;

результаты	контроль
	<ul style="list-style-type: none"> самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Гимнастика с основами акробатики

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений; техника выполнения опорного прыжка. Контроль выполнения теста на гибкость и подтягивания самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Лыжная подготовка

результаты	контроль
------------	----------

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	<ul style="list-style-type: none"> оценка техники изученных ходов; оценка техники поворотов, подъемов и спусков со склона; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств). прохождение контрольных дистанций.

Подвижные игры

результаты	контроль
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, 	<ul style="list-style-type: none"> контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей; контроль техники передач, приёма, ведения мяча. самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

результаты	контроль
<p>осуществлять их объективное судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. 	

Работа с текстом.

Поиск информации и понимание прочитанного:

Обучающийся научится:

- работать с текстом;
- смысловое чтение;
- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;

Обучающийся получит возможность для формирования

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников

Вклад предмета ФК в формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

* Овладение приёмами поиска и использования информации, работы с доступными электронными ресурсами.

Выпускник научится:

- Создавать творческие работы.
- Фиксировать информацию о внешнем мире и о самом себе с использованием инструментов ИКТ.

Выпускник получит возможность научиться:

- Находить дополнительную информацию для решения учебных и самостоятельных познавательных задач, в том числе в контролируемом Интернете

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средни й	Высоки й	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 ≤	7,3-6,2	5,6 ≥	7,6 ≤	7,5-6,4	5,8 ≥
			8	7,1	7,0-6,0	5, 4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 * 10м, с	7	11,2 ≤	10,8-	9,9 ≥	11,7 ≤	11,3-10,6	10,2 ≥
			8	10,4	10,3	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	10,0-9,5	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 ≥	115-135	155 ≤	90 ≥	110-130	150 ≤
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 ≥	730-900	1100 ≤	500 ≥	600-800	900 ≤
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-	1200	600	700-900	1000
			10	850	1000 900- 1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1 ≥	3-5	9 ≤	2 ≥	6-9	11,5 ≤
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4≤			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девочки)	7				2≥	4-8	12≤
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18