

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающихся 2 «А» класса с задержкой психического развитиявариант вариант 7.1, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с ЗПР (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Потьминская СОШ».
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2024/2025 учебный год.
4. Учебного плана МБОУ «Потьминская СОШ» на 2024/2025 учебный год.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Для прохождения программы в начальной школе используется учебник Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2011 г. Учебный предмет «Физическая культура » вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: в 2 классе – 102 часа в год.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.
Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебнойпрограммы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

**Краткие сведения о категории обучающихся**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

**Общая характеристика учебного предмета**

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Принципы лежащие в основе построения программы:**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Место учебного предмета в учебном плане**

В первом классе, в соответствии с Образовательной программой школы, на изучение предмета физической культуры отводится 102 часа в год -  2 класс – 3 часов в неделю, 34 недели.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направ­ленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетент­ных и успешных граждан России, способных к активной самореа­лизации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и дли­тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, достижение следующих личностных результатов:

* укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней уста­новке личности школьника поступать согласно своей со­вести;
* формирование основ нравственного самосознания лич­ности (совести) — способности младшего школьника с ограниченными возможностями форму­лировать собственные нравственные обязательства, осу­ществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
* формирование нравственного смысла учения;
* формирование основ морали — осознанной обучающим­ся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, долж­ном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного опти­мизма;
* принятие обучающимся базовых национальных ценнос­тей, национальных и этнических духовных традиций;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование способности открыто выражать и отстаи­вать свою нравственно оправданную позицию, проявлять кри­тичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
* формирование способности к самостоятельным поступ­кам и действиям, совершаемым на основе морального выбо­ра, к принятию ответственности за их результаты;
* развитие трудолюбия, способности к преодолению труд­ностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
* осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих воз­можностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного, учебного предмета, курса

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
* формирование чувства гордости за свою Родину, формирова­ние ценностей многонационального российского «общества»;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьника­ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* 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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физиче­ского, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональ­ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при­знаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры. Настольный теннис.

**История зарождения и развития настольного тенниса**, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

**Основные термины и понятия в настольном теннисе.** Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры.

**Классификация ударов в настольном теннисе**, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

**Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом**, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**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).

**Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.** Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопияи их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

**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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры из упора присев назад и боком.

**Прикладно - гимнастические упражнения** :передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела;  игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики. Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Лёгкая атлетика**

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении разного рода заданий;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики. Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приемы**: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
**Передвижения на лыжах**: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.
**Повороты**: переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски**: в основной стойке.

**Подъемы**: ступающим и скользящим шагом.

**Торможение**: падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки :**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;- способность участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка. Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;
* развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

**Овладение техникой ведения мяча.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

**Индивидуальные защитные действия.** Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

**Подвижные игры на материале баскетбола**: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Круговая охота», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

**Подвижные игры** с элементами баскетбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | - самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку**;**-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации.- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. |
| Коммуникативные | - оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами баскетбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении игр;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям передвижений, стоек баскетболиста;
* выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления, ведение с пассивным сопротивлением защитника;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника.
* выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, бросок мяча после ведения два шага.
* выполнять вырывание и выбивание мяча, а также защитные действия 1х1;
* выполнять комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
* владеет тактикой свободного нападения (позиционное нападение (5:0) без смены мест, личная защита (1:1));
* играет в игры с элементами баскетбол, играет в мини-баскетбол по упрощённым правилам.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами баскетбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Подвижные игры с элементами волейбола**

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

Гандбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, подвижные игры, игра по упрощённым правилам.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста правым и левым боком, вперёд лицом, назад спиной.

**Техника бросков и ловли мяча.** Броски и ловля мяча сверху у стены на фаланги пальцев. Броски и ловля мяча над собой, в парах.

**Техника ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой из-за головы, двумя руками в пол, ловля отскочившего мяча от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Ловля мяча после передвижения вперёд, назад. Имитации приёмов, передач.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики**: «Снежки», «Выжигало», «Вышибало», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Пионербол», «Пионер-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

**Подвижные игры** с элементами волейбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | - самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку**.**-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных заданий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- ориентироваться в спортивном зале, площадке: определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации;- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. |
| Коммуникативные | - оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами волейбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении игр;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям передвижений, стоек волейболиста;
* выполнять технику передачи мяча правой и левой рукой;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передача в прыжке;
* выполнять подачу мяча броском одной рукой, ударом по мячу из-за головы;
* выполнять комбинации из основных элементов: подача, ловля, передача, нападающий бросок.
* играет в игры с элементами волейбола, играет в «Пионербол», «Пионер-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

**Ученик получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство игры, вести счёт;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами волейбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Настольный теннис**

**Удары по мячу:** удары без вращения, удары с нижним вращением, удары с верхним вращением,
**Подача мяча*.*** Подача это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Подачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

**Подвижные игры на материале настольного тенниса:** «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», « Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия настольным теннисом;-учебно-познавательный интерес к занятиям настольным теннисом. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координации, ловкости);- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещениях за столом. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;- способность участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела настольный теннис:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия настольным теннисом;
* развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий настольным теннисом;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
* выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
* выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
* перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
* уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
* иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
* активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
* демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
* выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
* вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
* при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
* свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
* свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;
* при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе;
* демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
* иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча;
* выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
* при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
* активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
* при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
* знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
* иметь положительный настрой на соревнования.

**Ученик получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство игры, вести счёт;
* самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
* вести турнирные таблицы;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Тематическое планирование для 2 класса**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)** |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека  |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания |
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки  | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.Ходьба босиком по траве и песку | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** |
| Лёгкая атлетика (20 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега |
| Гимнастика с основами акробатики (16) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Лыжная подготовка (12 ч) | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| Подвижные и спортивные игры (38 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам |

**Распределение учебного времени на различные**

**виды программного материала для обучающихся 2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)****2 кл.** |
|  | **Базовая часть** |  |
| 1. | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | В процессе занятий |
| 2. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 |
| 3. | Подвижные игры с элементами волейбола | 10 |
| 4. | Подвижные игры | 18 |
| 5. | Гимнастика с основами акробатики | 16 |
| 6. | Лёгкая атлетика | 20 |
| 7. | Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 8. | Настольный теннис | 16 |
|  | **Итого часов в год:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**по предмету «Физическая культура» на 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Деятельность учащегося** | **Дата** |
| **1** | **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| 1.1 | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. | Изучение нового материала. | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» Упражнения в ходьбе (на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, в присяде, полуприсяде). ОРУ. Развитие координационных способностей.  | Формулирует и удерживает учебную задачу; выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулирует вопросы, обращаться за помощью. Использует общие приемы решение поставленных задач. | Пересказывает тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимает миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире; называет основные виды ходьбы; соблюдает правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности; демонстрирует технику ходьбы. |  |
| 1.2 | Скелет и мышцы человека. Виды бега. | Комплексный  | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Виды бега (бег в среднем темпе с соблюдением дистанции, правым левым, боком, спиной вперёд). Игра «Пустое место». Бег с высокого старта. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ставит вопросы, обращаться за помощью. | Перечисляет основные части скелета человека; объясняет функции скелета и мышц в организме человека; демонстрирует бег правым, левым боком, спиной вперед. |  |
| 1.3 | Осанка человека. Бег до 30 м.  | Комплексный | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя. Упражнения на формирования осанки. Упражнения в ходьбе, беге. Бег до 30 м. Развитие скорости. | Удерживает учебную задачу; предвидит уровень усвоения знаний. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения. Ставить вопросы, обращаться за помощью. | Определяет понятие «осанка»; понимает связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя; демонстрирует упражнения для формирования осанки; выполняет бег с максимальной скоростью до 30 м. |  |
| 1.4 | Стопа человека. Равномерный бег до 1 км.  | Комплексный  | Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Бег в среднем темпе до 1 км. Развитие выносливости  | Формулирует собственное мнение и позицию: договариваются и приходить к общему решению в совместной деятельности. В том числе в ситуации столкновения интересов. | Определяет понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека выполняет бег в среднем темпе скоростью на 1 км. |  |
| 1.5 | Одежда для занятий разны-ми физически-ми упражнениями. Прыжок в длину в длину с места.  | Комплексный | Одежда для занятий физическими упражнения-ми в разное время года. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. Проявляет активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Подбирает спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирает необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; прыгает в длину с места. |  |
| 1.6 | Правильный режим дня. Прыжок в длину в длину с места.  | Повторение | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач. Ведёт устный диалог по текущим вопросам. | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; Составлять режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека; демонстрирует прыжок в длину с места. |  |
| 1.7 | Закаливание.Метания малого мяча в цель. | Комплексный | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места). | Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изменения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхождения результата и реального продукта. | Называет способы закаливания организма; обосновывает смысл закаливания; описывает простейшие процедуры закаливания выполняет последовательность действий при метании мяча. |  |
| 1.8 | Профилактика нарушений зрения. Метание малого мяча на дальность.  | Комплексный | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Называет правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определяет правильное положение тела при чтении и работе за компьютером; выполняет метание с места с разбега.  |  |
| 1.9 | Оценка правильности осанки. Челночный бег 3\*10 м.  | Комплексный | Контроль осанки в положении сидя и стоя. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челночный бег 3\*10 м. Развитие скорости, координации. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Определяет правильность осанки в положении стоя у стены; контролирует осанку в положении сидя и стоя. |  |
| 1.10 | Тестирование основных двигательных качеств  | Повторение  | Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности. | Выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 1.11 | Оценка основных двигательных качеств  | Учетный  | Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3\*10 м.). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности. | Выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 2 | **Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч.)** |
| 2.1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.  | Изучение нового материала | Стойка игрока, передвижения в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мячами. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».  | Ориентируется в разнообразии способов решения задач, вносит дополнения и изменения в план действий. Координирует и принимает различные позиции во взаимодействии. | Выполняет ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами. |  |
| 2.2 | Ловля и передача мяча на месте.  | Комбинированный | ОРУ с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча в стойке баскетболиста. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Передачи. Эстафета с передачей мяча.  | Принимает способы взаимодействия участников учебного процесса с помощью учителя. Учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем. | Выполняет ловлю и передачу мяча на месте, ОРУ с мячами. |  |
| 2.3 | Ведение мяча движении.  | Комплексный | ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в высокой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, скорости движения. Ведение правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч». | Удерживает учебную задачу. Использует речь для регуляции своего действия. Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. | Демонстрирует ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изменением скорости движения; описывает технику ведения мяча. |  |
| 2.4 2.5 | Бросок мяча одной рукой в цель. | Комплексный | Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Выбей мяч». | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность. | Повторяет технику броска в цель; сравнивает с эталоном. |  |
| 2.6 | Бросок оной рукой в кольцо от плеча.  | Комплексный | ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану». | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность. | Демонстрирует технику броска; сличает её с эталоном; выполняет известный алгоритм действий при броске.  |  |
| 2.7 2.8 | Игра «Мяч капитану». Эстафеты.  | Комбинированный | Игра «Мяч капитану». Жесты судьи.  | Ориентируется в способах решения задач. Включается во взаимодействия со сверстниками для реализации цели. Оценивает правильность результат действия по задан-ному образцу. Проявляет дисциплинированность.  | Демонстрирует технические действия в игре; формулирует правила игры; выделяет и перечисляет ошибки.  |  |
| 2.9 2.10 | Игра в «Мяч капитану». | Комбини-рованный | Игра в «Мяч капитану» в соответствие с правилами. | Оценивает правильность результат действия по задан-ному образцу. Использует общие приёмы решения задач. Использует речь для регуляции действий. Ориен-тируется на понимание причин успеха в деятельности: самоанализ, самоконтроль результата. | Демонстрирует технические действия в игре; применяет правила в игре; выделяет и перечисляет ошибки.  |  |
| 3 | **Подвижные игры с элементами волейбола (10 ч.)** |
| 3.1 3.2 | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху.  | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волей-бола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки». | Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. | При организации работы на занятиях выполняет правила по технике безопасности; выполняет известный алгоритм действий при приёме мяча двумя руками сверху. |  |
| 3.3 | Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки». | Комбинированный | Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки». | Ставит учебную задачу исходя из пройденного материала. Оценивает, контролирует действие партнёра.  | Выполняет передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагает правила игры. |  |
| 3.4 | Передачи сверху двумя руками. Игра «Снежки». |  | Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейболиста. ОРУ с волей-больными мячами. Имитации передач после передвижений. Упражнения с гимнастической стенкой. Игра «Снежки». | Самостоятельно формулирует и удерживает задачу. Использует общие приёмы решения задач. Сличает действия с эталоном.  | Выполняет передачи мяча сверху двумя руками через сеть; определяет и кратко характеризует технику выполнения передач мяча двумя руками.  |  |
| 3.5 3.6  | Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка». | Комбинированный | Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка». | Выстраивает взаимодействие с партнёром для достижения общих целей. Разрешает проблемные ситуации.  | Выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко излагает правила игры. |  |
| 3.7 3.8 | Игра в «Пионербол». | Комбинированный | Играет в «Пионербол». | Самостоятельно формулирует задачу, в соответствие с ней выстраивает алгоритм действий.  | Кратко излагает правила игры в «Пионербол»; применяет технику приёма сверху, передачи мяча снизу. |  |
| 3.9 3.10 | Игра в «Пионер-волейбол» по упрощённым правилам. | Комбинированный | Игра в «Пионер- волейбол» по упрощённым правилам. | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач во взаимодействии с партнёрами для реализации целей. Структурирует, обобщает знания. | Формулирует правила игры в «Пионер-волейбол»; применяет ранее изученные технические действия в игре. |  |
| 4 | **Подвижные игры (18 ч)** |
| 4.1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игра «Метательная лапта» | Повторение  |  ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Метательная лапта» | Использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Осуществлять контроль по образцу. Формулирует собственное мнение. | Соблюдает технику безопасности на занятиях; играет в «Мета-тельную лапту»; перечисляет основные правила; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.2 | Игра «Метательная лапта». | Повторение  | ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Метательная лапта» | Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы. | Применяет правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.3 | Игра «Мета-тельная лапта». | Повторение  | ОРУ с мячом. Игра «Мета-тельная лапта» | Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение; | Находит и формулирует тактические ошибки; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.4 | Игра «Русская лапта».  | Комбинированный | ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта» | Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы. | Применяет правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.5 | Игра «Русская лапта». | Комбинированный | ОРУ с мячом. Удар битой по мячу. Игра «Русская лапта» | Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение; | Находит и формулирует тактические ошибки; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.6 | Игры «Хвост дракона», «Штандр». |  | Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-силовых способностей.  | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. |  |
| 4.7 4.8 | Игры «Третий лишний», «Клей бумага». | Комплексный | Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. |  |
| 4.9 4.10 | Игры «Вороной конь», «Сети». | Комплексный | Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре. |  |
| 4.11 | Игры «Охотник, и собака», «Пасикота». | Комплексный | Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре. |  |
| 4.12 | Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон». | Комплексный | Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.  |  |
| 4.13 4.14 | Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи» | Комплексный | Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 4.15 4.16 | Игры «Хвостики», «Удочка» | Комплексный | Игры «Хвостики», «Удочка». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 4.17 | Игра «Снайперы», «Карлики, великаны». | Комплексный | Игра «Снайперы», «Карлики, великаны». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 4.18 | Игра «Бои петухов», «Снежки». | Комплексный | Игра «Бои петухов», «Снежки». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 5 | **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)** |
| 5.1 5.2 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. | Повторение  | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, выполнение ко-манд «Кругом!», «Напра-во!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».  | Формулирует собственное мнение. Слушает собеседника. Задаёт вопросы, обращаться за помощью. | Выполняет строевые команды и упражнения; выполняет технику безопасности на занятиях. |  |
| 5.3 5.4 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Лазание по гимнастической стенке разными способами. | Комплексный | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки. Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по наклонной скамейке. Игры «Белые медведи», «Дракон, принцесса, самурай».  | Предвидит возможность получения конкретного результата при решении задач. | Готовит место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполняет упражнения для утренней гигиенической гимнастики; называет основные положения тела; выполняет лазание по гимнастической стенке различными способами. |  |
| 5.5 5.7 | Физические упражнения для физкультминуток. Лазание по канату.  | Комплексный | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Лазание по канату (техника, метры). ОРУ с гимнастическими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей, силы. | Вносит коррективы в выполнение правильных действий в заданиях. Сличает способ действия с заданным эталоном. | Планирует физкультминутки в своём режиме дня; выполняет упражнения для физкультминутки; выполняет лазание по канату; демонстрирует технику передвижения в лазании. |  |
| 5.8 | Физические упражнения для расслабления мышц Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. | Комбинированный  | Расслабление мышц в положении лёжа на спине. Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации. | Предвидит возможность получения конкретного результата при решении задач. | Понимает значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимает назначение упражнений для расслабления мышц; выполняет лазание по-пластунски; кратко излагает технику передвижения. |  |
| 5.9 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Кувырок вперёд, назад.  |  | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове Группировка. Кувы-рок вперёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь». | Вносит дополнения и изменения в план действия. Предвидит возможность получения конкретного результата при решении задач. | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой; выполняет кувырок из положения присед; описывает технику выполнения.  |  |
| 5.10 | Физические упражнения для профилактики плоскостопия Стойка на лопатках, полушпагат.  | Комплексный | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь». | Получает и обрабатывает информацию. Выстраивает алгоритм действий. | Выполняет упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполняет стойку на лопатках; соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. |  |
| 5.11 5.12 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на лопатка.  | Комбинированный | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи). Кувырок вперёд из положения присед в группировку - переход в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки.  | Предвидит возможности получения конкретного результата при решении задачи. | Раскрывает правила гигиены работы за компьютером; выполняет упражнения для профилактики нарушений зрения; выполняет последовательность действий при выполнении комбинации; демонстрирует технику выполнения упражнений в комбинации. |  |
| 5.13 5.14 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Опорный прыжок. | Комплексный | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками). Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке». | Анализирует свои действия, действия партнёров.  | Понимает значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполняет комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; выполняет опорный прыжок; перечисляет фазы прыжка; понимает технику действия. |  |
| 5.15 | Подтягивания из различных положений.  | Комплексный | Подтягивания из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы.  |  | Выполняет подтягивание с максимальными усилиями. |  |
| 5.16 | Метание набивного мяча из разных положений.  | Комбинированный | Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два – три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитие ловкости. | Задаёт вопросы, обращаться за помощью. Использует речь для выполнения своего действия. | Выполняет метание набивного мяча из разных положений. |  |
| 6 | **Лыжная подготовка (12ч)** |
| 6.1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.  | Изучение нового материала  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Движение по лыжне скользящим шагом. | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу. Формулировать собственное мнение. Допускает возможность существования у людей различных точек зрения. | Соблюдает технику безопасности при работе с лыжным инвентарем; пересказывает перечень экипировки лыжника; подчёркивает необходимость использования амуниции лыжника; пересказывает правила движения по лыжне. |  |
| 6.2 6.3 | Попеременный двушажный ход.  | Повторение  | ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход.  | Контролирует и оценивает процесс и результат действия. Применяет полученные знания в различных вариантах. Обращается за помощью и задает вопросы. | Выполняет технику движения на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |
| 6.4 | Подъём способом ступающим шагом, «лесенкой». | Повторение  | ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём ступающим шагом, способом «лесенка». Спуски в основной стойке. | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу.  | Выполняет подъём способом «лесенка» и «елочка». |  |
| 6.5 6.6 | Поворот на месте «Солнышком»от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд». | Повторение  | ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Солнышком» от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд». Развитие координации. | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу. | Выполняет повороты на месте «Солнышком» от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд».. |  |
| 6.7 | Спуски в низкой, основной стойке. | Комплексный | ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в низкой, основной стойке. | Выражает свои мысли с достаточной полнотой и точностью в соответствии с задачами.  | Выполняет спуск в основной и низкой стойке; описывает технику спуска. |  |
| 6.8 | Спуски с торможением «Плугом». | Комплексный | ОРУ на лыжах. Спуски с торможением «Плугом». | Понимает и формулирует цели и задачи заявленные учителем. | Выполняет спуски с торможением «Плугом». |  |
| 6.9 | Игры на лыжах. | Комплексный | Игра «Салки на горке», «Пустое место». | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели. | Играет в игры «Салки на горке», «Пустое место». |  |
| 6.10 | Встречная эстафеты на лыжах.  | Комплексный | ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.  | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели. | Выполняет встречную эстафету с максимальной скоростью движения.  |  |
| 6.11 | Передвижения на лыжах до 500 м. | Учётный  | ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 500 м. Развитие выносливости.  | Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка. | Выполняет передвижения на лыжах до 1 км с максимальными затратами усилий. |  |
| 6.12 | Передвижения на лыжах до 1 км. | Учётный  | ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. | Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка. | Выполняет передвижения на лыжах до 2 км с максимальными затратами усилий. |  |
| 7 | **Настольный теннис (16 ч)** |
| 7.1 | Правила техники безопасности поведения на площадке.Теория: Ведущие теннисисты мира. | Изучение нового материала | Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях. | Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. | Соблюдает правила поведения в спортивном зале, следует инструкции по технике безопасности; знает ведущих теннисистов мира. |  |
| 7.2 | Удары срезкой. Основные стойки теннисиста, техника передвижений теннисиста  | Повторение  | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Удары справа и слева у стены с отскока.  | Ставит учебную задачу исходя из пройденного мате-риала. Оценивает, контролирует действие партнёра.  | Выполняет удар срезкой. |  |
| 7.3 | Удар откидкой справа, слева.  | Комплексный | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. | Самостоятельно формулирует и удерживает задачу. Использует общие приёмы решения задач.  | Выполняет удар откидкой справа, слева с наброса учителем. |  |
| 7.4 | Удар срезкойсправа слева.  | Комплексный | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. | Выстраивает взаимодействие с партнёром для достижения общих целей. Разрешает проблемные ситуации.  | Выполняет удар срезку слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. |  |
| 7.5 | Удары справа и слева откидкой. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Комплексный | Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах.  Метание мяча движением подачи. Бег «веером». | Самостоятельно формулирует задачу, в соответствие с ней выстраивает алгоритм действий.  | Выполняет удар срезкой справа и слева откидкой. |  |
| 7.6 | Удары справа и слева срезкой.  | Комбинированный | Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.  | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач во взаимодействии с партнёрами для реализации целей. Структурирует, обобщает знания. | Выполняет удары срезкой справа и слева, обмен ударами в парах. |  |
| 7.7 | Соревнования в классах | Комбинированный | Соревнования в командном формате. | Использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Осу-ществлять контроль по образцу. Формулирует собственное мнение. | Играть в настольный теннис. |  |
| 7.8 | Удары над головой.  | Комплексный | Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Укороченное движение с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом «Курочки», «Гонки с мячами». | Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы. | Имеет понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение в настольном теннисе; демонстрирует удары над головой. |  |
| 7.9 7.10 | Подача мяча, подброс мяча при подаче. Удар с лета. | Комплексный | Подброс мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Движения при подачи. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.  | Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение; | Выполняет подброс и подачу мяча; выполняет удар с лета. |  |
| 7.11 7.12 | Подача (точка удара).Удары срезкой. | Комплексный | Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания. | Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы. | Выполняет подачу мяча. |  |
| 7.13 | Наката при ударе. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Комбинированный | Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах. | Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение. | Выполняет удар накатом справа, слева с наброса учителя. |  |
| 7.14 | Подача мяча.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координацион-ных способностей. | Комбинированный | Прием подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакал-ке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).  | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Выполняет подачу мяча, приём; играет в игру «два цвета». |  |
| 7.15 | Подача и прием подачи. Удары справа и слева накатом. | Комплексный | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбран-ному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности. | Выполняет подачу мяча, приём; удары накатом справа, слева. |  |
| 7.16 | Соревнования | Учётный  | Соревновательные игры со счетом | Оценивает результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. Отслеживает динамику результативности. | Играет в настольный теннис. |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика (9 ч)** |
| 8.1 | Бег на короткие дистанции. | Повторение  | Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старта. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Предвидит уровень усвоения умений. | Бегает с максимальной скоростью на дистанции 30 м. |  |
| 8.2 | Высокий старт.  | Повторение  | Бег до 1 км.  | Удерживает учебную задачу; предвидит уровень усвоения знаний. Анализирует информацию. | Преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени. |  |
| 8.3 | Бег на выносливость до 1 км.  | Учётный  | Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.  | Формулирует собственное мне-ние и позицию. Договаривается с одноклассниками том числе в ситуации столкновения интересов. | Выполняет бег с максимальной -скоростью на 1 км. |  |
| 8.4 | Прыжок в длину в длину с места.  | Повторение  | Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. Проявляет активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Выполняет прыжок в длину с места; |  |
| 8.5 | Оценка техники прыжка в длину в длину с места.  | Учётный  | Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач.  | Демонстрирует прыжок в длину с места. |  |
| 8.6 | Метания малого мяча в цель. | Повторение  | Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места). | Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изменения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхождения результата и реального продукта. | Выполняет последовательность действий при метании мяча. |  |
| 8.7 | Оценка техники метания малого мяча на дальность.  | Учётный  | Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.  |  |
| 8.8 | Оценка основных двигательных качеств  | Учётный  | Двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности. | Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 8.9 | Оценка основных двигательных качеств  | Учётный  | Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3\*10 м.). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности. | Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя  |  |
| 1.2 | Программа «Физическая культура» 1 – 4 классы Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2013 г. | 1 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре  | 1 |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | 11 |
| 2.2 | Б. И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры. – М., ООО «Издательство Астрель», 2003. | 1 |
| 2.3 | Лыжная подготовка в школе 1-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г. | 1 |
| 2.4 | Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 71 с. | 1 |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г | 1 |
| 3.2 | Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г | 1 |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | 1 |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Козел гимнастический | 1 |
| 5.2 | Канат для лазанья | 1 |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (универсальная) | 1 |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | 6 |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 6 |
| 5.6 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 50 |
| 5.7 | Скакалка детская | 30 |
| 5.8 | Мат гимнастический | 10 |
| 5.9 | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 5.10 | Кегли | 10 |
| 5.11 | Обруч алюминиевый детский | 10 |
| 5.12 | Конусы  | 20 |
| 5.13 | Рулетка измерительная | 1 |
| 5.14 | Лыжи  | 30 |
| 5.15 | Аптечка | 1 |
| 5.16 | Фитболы | 0 |
| 5.17 | Сетки для настольного тенниса | 3 |
| 5.18 | Ракетки для настольного тенниса | 8 |
| 5. 18 | Мячи теннисные | 15 |
| 5.19 | Стол для настольного тенниса | 3 |

**Электронно-программное обеспечение**

1. Компьютер, музыкальный центр;
2. презентации, видео- и аудио- материалы.