

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена с учётом следующих **нормативно - правовых документов:**

1.Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями)

2.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3.Рабочие программы : В.И.Лях «Физическая культура». 1-4 кл., М.: Просвещение, 2016, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО).

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию (Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2016 г. № 459 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253”)

5.Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Шумовской СШ(принята на заседании Педагогического совета 30.08.2016 протокол №1,рассмотрена на заседании Совета школы 31.08.2016 протокол №1,утверждена директором школы 31.08.2016 приказ №265) с изменениями , приказ № 228 от 10.08.2018.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ученик должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | 180  12 | 165  18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 |

**2. Содержание рабочей программы**

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока | зачёт |
| 2 | Легкая атлетика | 39 | Тест |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | Зачёт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Зачёт |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | Зачёт |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**2 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
| **План** | | **Факт** | |
|  | Легкая атлетика. |  |  | |  | |
| 1 | Техника безопасности. Ходьба. Комплекс утренней зарядки. | 1 |  | |  | |
| 2 | Техника бега с высокого старта. Ходьба с изменением длины шага. Подвижные игры. . | 1 |  | |  | |
|  | | | | | | |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. встречная эстафета. | 1 |  | |  | |
| 4 | Старты из различных положений. Наклон вперед из положения стоя. | 1 |  | |  | |
| 5 | Старты из различных положений.Подвижные игры. | 1 |  | |  | |
| 6 | Бег на средние дистанции.Спецбеговые упражненияя. | 1 |  | |  | |
| 7 | Варианты бега.Ускорения.Подтягивание из виса на перекладине. | 1 |  | |  | |
| 8 | Бег 1000м. Подвижные игры с бегом. | 1 |  | |  | |
| 9 | Развитие выносливости. Бег с препятствиями. | 1 |  | |  | |
| 10 | Метание малого мяча в цель .Броски набивного мяча. | 1 |  | |  | |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. | 1 |  | |  | |
| 12 | **Метание мяча на результат.**. | 1 |  | |  | |
| 13 | **Прыжки в длину с места.Прыжковые упражнения.** | 1 |  | |  | |
| 14 | Прыжки через набивные мячи.Прыжковые упражнения. | 1 |  | |  | |
| 15 | Прыжки сразбега.Прыжковые упражнения.Подвижные игры спрыжкаами. | 1 |  | |  | |
| 16 | История возникновения баскетбола.Правила игры. Стойка игрока и передвижения. Игры. | 1 |  | |  | |
| 17 | Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и движении. | 1 |  | |  | |
| 18 | Ведение мяча.Ловля и передача мяча. | 1 |  | |  | |
| 19 | Ведение мяча.Ловля и передача мяча.Игры с ведением мяча. | 1 |  | |  | |
|  |  |  |  | |  | |
| 20 | Броски мяча в щит и кольцо.Ведение мяча в ходьбе по прямой и с изменением направления | 1 |  | |  | |
| 21 | Ловля и передача мяча.Ведение мяча.Броски мяча | 1 |  | |  | |
| 22 | Ведение мяча в парах.Подвижные игры с мячами. | 1 |  | |  | |
| 23 | **Ведение мяча в движении.Броски мяча.Игры с мячами.** | 1 |  | |  | |
| 24 | Ведение мяча. Броски мяча. Игры с мячами. | 1 |  | |  | |
| 25 | **Броски в щит,кольцо,мишень,обруч.Игра»перестрелка».** | 1 |  | |  | |
| 26 | Закрепление ловли ,передач,ведения,бросков в играх и эстафетах, | 1 |  | |  | |
|  | | | | | | |
| 27 | Ловля,передачи,ведение,броски в играх и эстафетах. | 1 |  | |  | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Выбор и составление комплексов упражнений утренней гимнастики. | 1 |  | |  | |
| 29 | Строевые упражнения. Построения и .перестроения | 1 |  | |  | |
|  | . |  |  | | |  |
|  |  |  |  | | |  |
| 30 | Развитие гибкости. Перестроение и размыкание в шеренге. | 1 |  | | |  |
| 31 | Строевые упражнения. Вис стоя, лежа. Вис согнувшись. | 1 |  | | |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения в висах. | 1 |  | | |  |
| 33 | Упражнения с предметами. Висы и упоры. | 1 |  | | |  |
| 34 | Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. | 1 |  | | |  |
| 35 | Перекаты в группировке. Кувырок в вперед. | 1 |  | | |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках, кувырок вперед. | 1 |  | | |  |
| 37 | Стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | | |  |
| 38 | Освоение навыков опорных прыжков. Перелезание через коня. | 1 |  | | |  |
| 39 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  | | |  |
| 40 | Техника безопасности при выполнении опорных прыжков.Прыжки и соскок. | 1 |  | | |  |
| 41 | Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | | |  |
| 42 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |  | | |  |
| 43 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. | 1 |  | | |  |
| 44 | Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |  | | |  |
| 45 | **Лазание по канату,наклонной скамейке,рукоходу.Упражнения на брусьях.** | 1 |  | | |  |
| 46 | Упражнения на гимнастических брусьях.Лазание. | 1 |  | | |  |
| 47 | Танцевальные шаги. Ритмическая гимнастика. | 1 |  | | |  |
| 48 | Упражнения и лазание на гимнастической лестнице. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |  | | |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжами для закаливания и укрепления здоровья. Выбор лыж. Переноска лыж. Надевание лыж. | 1 |  | | |  |
| 50 | Особенности дыхания.Требования к температурному режиму.Понятие об обморожении. Ступающий и скользящий шаг. | 1 |  | | |  |
| 51 | **Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Ходьба на лыжах до 1км.** | 1 |  | | |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг. Ходьба на лыжах до 1км. | 1 |  | | |  |
|  | | | | | | |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1км. | 1 |  | | |  |
| 54 | Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. | 1 |  | | |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 1,5км скользящим шагом. | 1 |  | | |  |
| 56 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |  | | |  |
| 57 | Повороты переступанием. ходьба на лыжах до 1,5км. Подъемы и спуски под уклон. | 1 |  | | |  |
| 58 | Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски под уклон. | 1 |  | | |  |
| 59 | Ходьба на лыжах до 1км.Повороты переступанием. | 1 |  | | |  |
| 60 | Подъем »полуелочкой».Спуски под уклон. | 1 |  | | |  |
| 61 | Подъемы «полуелочкой» и »лесенкой».Спуски с небольших склонов. | 1 |  | | |  |
| 62 | Подъемы и спуски в основной стойке. | 1 |  | | |  |
| 63 | Спуски в основной и низкой стойке. | 1 |  | | |  |
| 64 | Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 1,5км. | 1 |  | | |  |
| 65 | **Игровые задания при спусках с небольших горок** | 1 |  | | |  |
| 66 | Прохождение дистанции до 1,5 км. Повороты переступанием в движении. | 1 |  | | |  |
| 67 | Прохождение д2кммистанции | 1 |  | | |  |
| 68 | Эстафеты на лыжах по кругу.Развитие выносливости. | 1 |  | | |  |
|  | | | | | | |
| 69 | Прохождение дистанции 1км на результат. | 1 |  | | |  |
| 70 | Правила безопасности при занятиях с баскетбольными мячами. Стойка игрока. Передвижения и остановки. | 1 |  | | |  |
| 71 | Передвижение в стойке. Ловля передача мяча в парах. | 1 |  | | |  |
| 72 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры с ведением мяча. | 1 |  | | |  |
| 73 | Ведение,ловля и передача мяча,броски мяча.Игры с ведением мяча. | 1 |  | | |  |
| 74 | Броски в кольцо двумя руками.Игры с мячами. | 1 |  | | |  |
| 75 | Ведение мяча в различных стойках. Броски в кольцо. | 1 |  | | |  |
| 76 | Ведение,броски.Игры с мячами. | 1 |  | | |  |
| 77 | Ведение,броски,передачи.Игры с мячами. | 1 |  | | |  |
| 78 | Броски в кольцо одной и двумя руками.Игры. | 1 |  | | |  |
| 79 | Броски в кольцо.игра «перестрелка» | 1 |  | | |  |
| 80 | Закрепление ведения ,бросков,передач мяча в играх и эстафетах. | 1 |  | | |  |
| 81 | **Подвижные игры и эстафеты с мячами.** | 1 |  | | |  |
| 82 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.Самоконтроль.Комплекс упражнений | 1 |  | | |  |
|  | | | | | | |
| 83 | Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Игры с прыжками. | 1 |  | |  | |
| 84 | Прыжки в высоту через скакалку. Игры с прыжками. | 1 |  | |  | |
| 85 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег 30м. Встречная эстафета. | 1 |  | |  | |
| 86 | Прыжки в длину с места. Высокий старт. Техника бега. Игры с бегом. | 1 |  | |  | |
| 87 | Варианты ходьбы. Бег на короткие дистанции. Игры с бегом. | 1 |  | |  | |
| 88 | Бег 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Преодоление 3-4 препятствий. Игры. | 1 |  | |  | |
| 89 | Бег с ускорением в коридоре 30-40м. Наклон вперед из положения стоя. | 1 |  | |  | |
| 90 | Бег с ускорением в коридоре 40-60м. Игры и эстафеты. | 1 |  | |  | |
| 91 | Бег на средние дистанции от 200до 300м. Бег до 7мин. Игры с бегом. | 1 |  | |  | |
| 92 | Подтягивание в висе. Подвижные игры. | 1 |  | |  | |
| 93 | Бег 1000м. Определение пульса Игры. | 1 |  | |  | |
| 94 | *Развитие выносливости.(Бег 8 мин.) Игры.* | 1 |  |  | | |
| 95 | Метание мячей в цель. Броски набивных мячей. Игры. | 1 |  |  | | |
| 96 | Метание малого в цель. Правила безопасности при метание мячей на дальность .развитие силы. Подвижные игры. | 1 |  |  | | |
| 97 | Метание мяча в цель и на дальность. Игры с метанием мяча | 1 |  |  | | |
| 98 | Метание мяча с места и разбега на дальность .Игры. | 1 |  |  | | |
| 99 | Метание мяча. Игры. | 1 |  |  | | |
| 100 | Метание малого мяча из различных положений. Игры. | 1 |  |  | | |
| 101 | Метание малого мяча на результат. Игры. | 1 |  |  | | |
| 102 | **Подведение итогов. Подвижные игры.** | 1 |  |  | | |
| 103 | Подвижные игры. | 1 |  |  | | |
| 104 | Подвижные игры. | 1 |  |  | | |
| **105 Подвижные игры. 1** | | | | | | |