

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказ  
имени полного кавалера ордена Славы Коняева В.М.**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом **МБОУ СОШ № 22**  
от «31» августа 2022 года №50



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическая культура**

предмет

**2**

классы

**Базовый**

**уровень**

**Составитель: Калинин М.П.,  
учитель физической  
культуры.**

**г. Владикавказ – 2022**

## ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 класс.

### Пояснительная записка

#### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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, ее 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапное освоение, 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.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов; «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

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

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

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

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

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

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся

разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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

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

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями-

ми Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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, ее 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во **II классе** в количестве **102 часа**.

### **Ценностные ориентиры 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» во втором классе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 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 среднем качественном уровне;

## **Планируемые результаты**

По окончании второго класса учащиеся должны уметь:

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

## **Содержание курса**

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр. Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Тематическое планирование 2 класс (1 четверть)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
	Ходьба и бег с заданиями.	В течение четверти	<b>Изучать</b> разнообразные способы ходьбы и бега	Поточный	Зрительный контроль		
<b>1</b>	Вводное занятие. Профилактика травматизма.	1	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение	Опрос		
<b>2</b>	Основы знаний (Основные способы передвижения человека. Подвижные игры.	1	<b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.	Рассказ, беседа. Объяснение	Беседа		
<b>3</b>	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Развивать</b> физические качества.	Групповая, фронтальная	Зрительный контроль		
<b>4</b>	Основы знаний. Понятие о физической культуре.) Силовая подготовка. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Рассказ, объяснение.	Опрос		
<b>5,6</b>	Повторный бег 2х20 м.	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Изучать</b> технику бега на короткие дистанции	Демонстрация, разучивание в целом.	Зрительный контроль		
<b>7</b>	Игры и развлечения в летнее время года. Прыжки на скакалке. Силовая подготовка.	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Групповой, игровой.	Опрос		
<b>8,9</b>	Строевая подготовка. Беговая подготовка: -старты из	2	<b>Выполнять</b> перестроения в 3 шеренги, строевые команды. <b>Развивать</b>	Рассказ, разучивание в целом.	Зрительный контроль		

	различных и.п. -челночный бег 3x10 м.		координацию, быстроту.				
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
<u>10</u>	Игры и развлечения в летнее время года. Прыжки на скакалке.	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Групповой, игровой.	Опрос		
<b>11,12</b>	Прыжковая подготовка: -прыжки в длину с места Силовая подготовка	2	<b>Развивать</b> скоростно-силовые способности. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Разучивание в целом, показ, рассказ.	Зрительный контроль		
<u>13</u>	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутка, правила их составления и выполнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Демонстрировать</b> физические качества во время эстафет.	Групповой, показ, рассказ, соревновательный.	Опрос		
<b>14,15</b>	Медленный бег 3-5 мин. (ч.с.с.) Преодоление полосы препятствий.	2	<b>Описать</b> технику бега. <b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности. <b>Осваивать</b> универсальные умения в лазании и переползании.	Поточный, групповой, разучивание в целом.	Зрительный контроль		
<u>16</u>	Национальные подвижные игры. Силовая подготовка.	1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры.	Групповой, показ, рассказ.	Опрос		
<b>17,18</b>	Строевая подготовка. Игры-эстафеты с бегом и прыжками.	2	<b>Изучать</b> передвижения строем, строевые команды. <b>Осваивать</b> двигательные действия. <b>Развивать</b> физические качества.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, Игровой метод.	Зрительный контроль		
№	Тема урока	Кол-во	Характеристика	Форма	Методы	Дата	

		часов	деятельности	работы	оценки достижений	План	Факт.
<u>19</u>	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Игровой, рассказ.	Опрос Зрительный контроль		
<b>20,21</b>	Метание малого мяча. Подвижные игры.	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при метаниях и играх. <b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	Рассказ, групповой метод, индивидуальный.	Зрительный контроль		
<u>22</u>	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Рассказ, игровой метод.	Опрос Зрительный контроль		
<b>23,24</b>	Прыжковая подготовка: -прыжки в длину с места. - прыжки со скакалкой. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	<b>Развивать</b> прыгучесть, скоростно-силовые качества. <b>Изучать</b> технику прыжка в длину с места. <b>Развивать</b> физические качества.	Повторение, рассказ, фронтальный метод, игровой.	Зрительный контроль		
<u>25</u>	Возникновение физической культуры у древних людей. Эстафеты.	1	<b>Иметь представление о</b> возникновении физической культуры	Рассказ, объяснение, беседа.	Опрос		
<b>26,27</b>	Силовая подготовка: -сгибание и разгибание рук в упоре лежа; -подтягивания; Подвижные игры	2	<b>Развивать</b> физическое качество силу. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах.	Объяснение групповой метод, индивидуальный.	Зрительный контроль		

### 2 класс (2 четверть)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний: история развития физической культуры и первых соревнований.	В течение четверти	<b>Уметь</b> демонстрировать знания в области физической культуры.	Рассказ.	Опрос, беседа.		
	Ходьба и бег с	В	<b>Изучать</b> разнообразные	Фронтальный.	Зрительный		

	заданием.	течение четверти	способы ходьбы и бега.		контроль.		
1,2	Акробатика: стойка на лопатках, мост. Строевая подготовка. Подвижные игры «У медведя во бору».	2	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
3	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Акробатика: перекаты, мост, рыбка, лодочка.	1	<b>Знать</b> , что такое осанка и составлять комплексы ОРУ для профилактики нарушений осанки.	Рассказ, показ, беседа, демонстрация.	Опрос, демонстрация.		
4,5	Акробатика: группировки, перекаты в группировке, кувырок вперед. Эстафеты.	2	<b>Изучать</b> группировку, перекаты в группировке, кувырок вперед. <b>Развивать</b> физические качества.	Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный	Зрительный контроль.		
6	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1	<b>Знать</b> , что такое осанка и составлять комплексы ОРУ для профилактики нарушений осанки	Рассказ, показ, беседа, демонстрация.	Опрос, демонстрация.		
7,8	Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной шаг, шаг польки, шаг галопа. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка (комплекс).	2	<b>Уметь</b> демонстрировать танцевальные упражнения. <b>Развивать</b> прыгучесть, силовые способности, ловкость.	Показ, Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
9	Возникновение первых соревнований.	1	<b>Уметь</b> рассказать о первых соревнованиях и ОИ.	ИКТ	Опрос.		

	Зарождение Олимпийских игр. Эстафеты.						
<b>10,11</b>	Упражнения в равновесии: «ласточка», ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки».	2	<b>Развивать</b> координацию, гибкость. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
<b>12</b>	Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Эстафеты. Силовая подготовка.	1	<b>Знать</b> правила закаливания и выполнять их.	Рассказ, показ, беседа, демонстрация.	Опрос, контроль.		
<b>13,14</b>	Акробатика: рыбка, лодочка, кувырок назад. Прыжки со скакалкой.	2	<b>Проявлять</b> качества гибкости, ловкости и скоростно-силовые качества.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
<b>15</b>	Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Национальные подвижные игры.	1	<b>Знать</b> правила закаливания и выполнять их.	Рассказ, показ, беседа, демонстрация.	Опрос, контроль.		
<b>16</b>	Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища). Эстафеты.	1	<b>Уметь</b> демонстрировать технику подтягиваний. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Рассказ, групповой, соревновательный	Зрительный контроль.		
<b>17</b>	Представление о физических качествах. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1	<b>Уметь</b> демонстрировать физические качества.	Рассказ, беседа.	Опрос.		
<b>18,19</b>	Опорный прыжок через гимнастического козла	2	<b>Изучать</b> технику выполнения опорного прыжка.	Разучивание по частям, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
<b>20</b>	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Эстафеты.	1	<b>Уметь</b> подбирать упражнения для развития определенного качества.	Фронтальный, индивидуальный, групповой.	Зрительный контроль.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
21	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	<b>Учиться</b> выполнять кувырок вперед, лазание и перелезание. <b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и группах.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		

**2 класс (3 четверть)**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Ходьба и бег с заданием.	В течение четверти	<b>Изучать</b> разнообразные способы ходьбы и бега.	Фронтальный.	Зрительный контроль.		
1,2	Строевая подготовка. <b>(повороты на месте на оценку)</b> Эстафеты с элементами баскетбола.	2	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений.	Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный	Зрительный контроль.		
3	Профилактика травматизма. Передачи и ведение мяча.	1	<b>Уметь</b> соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Рассказ, демонстрация	Опрос, демонстрация.		
4,5	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча. Подвижные игры.	2	<b>Изучать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
6	Представление о физических качествах. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<b>Иметь</b> представление о физических качествах. <b>Учиться</b> подбирать упражнения для развития того или иного качества.	Фронтальный, индивидуальный, групповой.	Опрос, демонстрация.		
7,8	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка (комплекс). Эстафеты.	2	<b>Проявлять</b> качества ловкости и скоростно-силовые качества.	Групповой, фронтальный, соревновательный.	Зрительный контроль.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
<u>9</u>	Представление о физических упражнениях. Передачи мяча. Эстафеты.	1	<b>Учиться</b> определять физические упражнения по тому, какое физическое качество оно развивает.	Беседа, групповой метод.	Опрос, демонстрация.		
<b>10,11</b>	Танцевальные движения. Преодоление полосы препятствий.	2	<b>Уметь</b> демонстрировать танцевальные шаги. <b>Учиться</b> преодолевать препятствия в движении.	Рассказ, показ, фронтальный, поточный.	Зрительный контроль.		
<u>12</u>	Режим дня и его планирование. Национальные подвижные игры.	1	<b>Учиться</b> планировать режим дня.	Беседа, рассказ.	Опрос, демонстрация.		
<b>13,14</b>	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча. Силовая подготовка <b>(отжимания)</b> . <b>На оценку.</b>	2	<b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и группах. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений.	Объяснение, демонстрация, групповой метод.	Зрительный контроль.		
<u>15</u>	Режим дня и его планирование. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	1	<b>Учиться</b> планировать режим дня.	Беседа, рассказ.	Опрос, демонстрация.		
<b>16,17</b>	Упражнения с мячами: ведение мяча в шаге, на месте. Подвижные игры «Охотники и утки».	2	<b>Изучать</b> технику ведения мяча на месте и в движении. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
<u>18</u>	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Национальные подвижные игры.	1	<b>Учиться</b> составлять комплексы упражнений для развития того или иного физического качества.	Показ, групповой метод.	Опрос, демонстрация.		
<u>19,20</u>	Строевая подготовка. Силовая подготовка ( <b>поднимания туловища – на оценку</b> ). Преодоление полосы препятствий.	2	<b>Демонстрировать</b> силовые способности, выносливость, технику выполнения силовых упражнений.	Фронтальный, групповой, индивидуальный. Частично-регламентированного упражнения.	Зрительный контроль.		
<u>21</u>	Игры и развлечения в зимнее время года. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<b>Уметь</b> подбирать и играть в простые игры в зимнее время года.	Игровой, соревновательный, групповой методы.	Опрос, демонстрация.		
<u>22,23</u>	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Ловишки с выручением».	2	<b>Развивать</b> силовые способности, ловкость, быстроту, прыгучесть.	Групповой метод, метод разучивание в целом.	Зрительный контроль.		
<u>24</u>	Игры и развлечения в зимнее время года. Ловля и передача мяча. Силовая подготовка.	1	<b>Уметь</b> подбирать и играть в простые игры в зимнее время года.	Игровой, соревновательный, групповой методы.	Опрос, демонстрация.		
<u>25,26</u>	Упражнения с мячами: <b>ловля и передача мяча – на оценку</b> . Подвижные игры «Второй лишний».	2	<b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и группах.	Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль.		
<u>27</u>	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Уметь</b> демонстрировать физические качества в процессе	Игровой, соревновательный, групповой методы.	Опрос, демонстрация.		

			выполнения физических упражнений.				
<b>28,29</b>	Силовая подготовка (комплекс). Эстафеты с элементами баскетбола.	2	<b>Уметь</b> демонстрировать силовые способности. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Рассказ, демонстрация, групповой, соревновательный	Зрительный контроль.		
<b>30</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	<b>Учиться</b> применять элементы спортивных игр на примере подвижных игр.		Опрос, демонстрация.		

### 2 класс (4 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
	Ходьба и бег с заданиями.	В течение четверти	<b>Изучать</b> разнообразные способы ходьбы и бега	Поточный	Зрительный контроль		
<b>1</b>	Вводное занятие. Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Рассказ, объяснение	Опрос		
<b>2</b>	Прыжки в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Изучать</b> технику выполнения прыжка в длину с места.	Фронтальный, групповой, игровой.	Зрительный контроль		
<b>3</b>	Представление о физических качествах. Национальные подвижные игры.	1	<b>Иметь</b> представление о физических качествах.	Рассказ, демонстрация, групповой, индивидуальный.			
<b>4,5</b>	Метание мяча в вертикальную цель. Повторный бег 2х20 м. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении метаний. <b>Изучать</b> технику метания мяча с места.	Групповая, фронтальная	Зрительный контроль		
<b>6</b>	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	1	<b>Уметь</b> подбирать упражнения для развития того или иного физического качества.	Рассказ, демонстрация, групповой.			

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
7,8	Строевая подготовка. Беговая подготовка: -старты из различных и.п. -челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Пятнашки», «Волк во рву».	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Изучать</b> технику бега на короткие дистанции <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Развивать</b> физические качества.	Демонстрация, разучивание в целом.	Зрительный контроль		
9	Утренняя зарядка, физкультминутка. Правила их составления и выполнения. Силовая подготовка. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	<b>Уметь</b> составлять комплекс ОРУ из 8-10 упражнений.	Рассказ, демонстрация, групповой.			
10, 11	Строевая подготовка. Беговая подготовка: -старты из различных и.п. -челночный бег 3x10 м. Подвижные игры «Третий лишний».	2	<b>Выполнять</b> перестроения в 3 шеренги, строевые команды. <b>Развивать</b> координацию, быстроту.	Рассказ, разучивание в целом.	Зрительный контроль		
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	<b>Учиться</b> применять элементы спортивных игр на примере подвижных игр.	Игровой, фронтальный.			
13, 14	Прыжковая подготовка: -прыжки в длину с места Силовая подготовка. Подвижные игры «К своим флажкам».	2	<b>Развивать</b> скоростно-силовые способности. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Разучивание в целом, показ, рассказ.	Зрительный контроль		
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	<b>Учиться</b> применять элементы спортивных игр на примере подвижных игр.	Игровой, фронтальный.			
16, 17	Прыжки в длину с места. (к). Медленный бег 3-5 мин. (ч.с.с.) Преодоление полосы препятствий.	2	<b>Описать</b> технику бега. <b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать Ч.С.С. после упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Поточный, групповой, разучивание в целом.	Зрительный контроль		

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
<u>18</u>	Игры и развлечения в летнее время года. Силовая подготовка. (к).	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Игровой, фронтальный.			
<b>19, 20</b>	Бег 30 метров. (к). Медленный бег до 5 минут.	2	<b>Изучать</b> передвижения строем, строевые команды. <b>Осваивать</b> двигательные действия. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Излагать</b> правила игры.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, Игровой метод.	Зрительный контроль		
<u>21</u>	Игры и развлечения в летнее время года. Прыжки на скакалке. Силовая подготовка. (к).	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Игровой, фронтальный.			
<b>22, 23</b>	Бег 2x30 метров. Медленный бег 6 минут. (к). Эстафеты с бегом и прыжками.	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при метаниях и играх. <b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.	Рассказ, групповой метод, индивидуальный.	Зрительный контроль		
<u>24</u>	Национальные подвижные игры.	1	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Игровой, фронтальный.			