

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тимшова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.В. Сидорова

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2 КЛАСС  
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ  
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2 класс разработана в соответствии с Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года).

2) Методического пособия по самбо для образовательных организаций (Приложение примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования от 20 сентября 2016 года.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### ***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
плавать, в том числе спортивными способами;  
выполнять передвижения на лыжах.

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

### Объем часов по программе

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	2 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа
	Модуль 2 Самбо	31	гимнастика	10 часов
			самбо (введение)	4 часа
	Модуль 3 Спортивные игры	22	футбол	6 часов
			баскетбол	10 часов
Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	27	лыжная подготовка	10 часов
	Модуль 5 региональные особенности		народные игры	6 часов
Общее количество часов в год				68 часов

### Содержание программы

Программа 2 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 68 часов.

#### ***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

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

#### ***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Режим дня и его составление.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

##### ***Модуль Легкая атлетика 22 часа.***

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

**Овладение навыками метания.** Метание малого мяча на точность и заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».

**Модуль «Спортивные игры» 16 часов.**

**Раздел «Футбол» 6 часов.**

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».

**Раздел «Баскетбол» 10 часов.**

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».

**Модуль «Самбо» 31 час.**

**Раздел «Гимнастика» 14 часов.**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «Совушка», «салки-догонялки».

**Раздел «Самбо (введение)» 4 часа.**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

**Вариативная часть - 16 часов.**

**Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов.**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.

**Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 6 часов.**

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>			
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура. Из истории физической культуры	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, важные способы передвижения человека, исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности.
2	Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег. Метание малого мяча на точность. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.
3	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Режим дня и его составление. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись».	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия.

4	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)</i>	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Знать и правильно выполнять метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Проявлять дисциплинированность.
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на точность.
6		Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы. Демонстрировать технику выполнения медленного бега. Технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на точность и заданное расстояние.
7		Беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Демонстрировать технику выполнения медленного и равномерного бега, прыжки с места в длину, метание малого мяча на точность и заданное расстояние.
8		Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	Знать и владеть техникой бега, прыжки с места в длину, метание малого мяча на точность и заданное расстояние
9		Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и владеть техникой, прыжки с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на заданное расстояние.
10		Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и владеть техникой метания малого мяча на точность и заданное расстояние.
11		Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия,	Знать и владеть техникой бега и спортивной ходьбы, прыжка через естественные препятствия, кочки,



		кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	земляные возвышения и метание малого мяча на заданное расстояние.
<b>Модуль «Самбо»</b> <b>Раздел «Гимнастика» 14 часов</b>			
12	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Смена мест».	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики при выполнении упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; прыжки со скакалкой.
13		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	Уметь технически правильно выполнять перекаты; кувырки вперёд; равновесие, прыжки со скакалкой.
14		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия в передвижении по гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
16		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.
17		Кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику кувырка вперёд; равновесие; гимнастический мост, передвижение по гимнастической стенке. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке.
18		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

19		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
20		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.
21		Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне.
<b>Раздел «Самбо» 4 часа</b>			
22		Самбо. Техника безопасности. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
23		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.
24		Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
25		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством игр-заданий).
<b>Лыжная подготовка 10 часов</b>			
26	<b>Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
27		Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение на месте, повороты на месте. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу.
28		Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Прохождение дистанции до 300м.	Выполнять правильно ходьбу на лыжах по неглубокому снегу ступающим шагом.

29		Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Прохождение дистанции до 300м.	Знать технику выполнения передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.
30		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.	Уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.
31		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения ступающим шагом, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения до 400м.
32		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.	Уметь выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом., имитации отдельных фаз и положений лыжника, передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
33		Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Уметь выполнять передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
34		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим шагом на извилистой лыжне.
35		Передвижения ступающим шагом и скользящим шагом по извилистой лыжне. Прохождение дистанции до 300 - 400м.	Выполнять передвижения ступающим шагом на извилистой лыжне.
<b>Спортивные игры 22 часа</b>			
<b>Раздел «Футбол» 6 часов</b>			
36	<b>Футбол</b>	Футбол. Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза».	Уметь технически выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия.
37		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы), остановку мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема), выполнять остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы). Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.
38		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	
39		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «невод», «попади в цель».	

40		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «коршун и цыплята», «салки».	
41		Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся	
<b>Раздел «Баскетбол» 10 часов</b>			
42	<b>Баскетбол</b>	Баскетбол. Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола. Уметь контролировать собственные действия.
43		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.
44		Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка».	Демонстрировать упражнения, направленные на
45		Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».	формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника передвижений (перемещения приставными шагами), ведение баскетбольного мяча правой и левой
46		Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».	рукой на месте, шагом с изменением направления, броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места), броски, ловля мяча, передача партнеру. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе учебной деятельности.
47		Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».	
48		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».	

49		Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».	
50		Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «выстрел в небо», «мяч среднему».	
51		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».	
<b>(Народные игры)» 6 часов.</b>			
52		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи». Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
53		Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси-лебеди». Игры, отражающие быт русского народа: «домики». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кто дальше».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
54		Игры, отражающие отношение человека к природе: «волк во рву», «волк и овцы». Игры, отражающие быт русского народа: «ворота». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Ловишка».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
55		Игры, отражающие отношение человека к природе: «вороны и воробьи». Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
56		Игры, отражающие отношение человека к природе: «змейка", «зайцы в огороде». Игры, отражающие быт русского народа: «заря», «корзинки». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы», «пятнашки».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.
57		Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки». Игры, отражающие быт русского народа: «каравай», «невод». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.

### Легкая атлетика 11 часов

58	<b>Легкая атлетика</b>	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения челночного бега. Технически грамотно выполнять прыжки с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
59		Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
60		Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
61		Беговые эстафеты. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.
62		Беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.
63		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	Знать технические особенности медленного, равномерного бега на средние дистанции, чередование бега и спортивной ходьбы, метание малого мяча на точность.
64		Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на	Знать технические особенности метания мяча в цель. Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность.

		отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	
65		<b>Итоговая аттестация.</b>	
66		Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - метко в цель»; «кто дальше бросит».	Знать и различать технические особенности метания мяча на точность и заданное расстояние.
67		Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Объяснять и демонстрировать технику прыжка с места в длину, прыжка через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.
68		Челночный бег и беговые эстафет. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	Объяснять и демонстрировать технику челночного бега и беговых эстафет, прыжков через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения.

**Итого 68 часов**

### График промежуточной аттестации по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>Лыжная подготовка, народные игры, баскетбол</b>	<b>Легкая атлетика, футбол</b>
Дифференцированный опрос по теме легкая атлетика	Дифференцированный опрос по теме гимнастика	Тест по теме лыжная подготовка Тест по теме баскетбол	Тест по теме футбол
Метание мяча на дальность, точность приземления, в вертикальную и горизонтальную цель (техника, баллы)	Комбинации из акробатических упражнений (баллы).	Техника лыжных ходов (баллы)	Итоговая контрольная работа за год Приложение №2
Оценка уровня физической подготовки ( входное тестирование): <i>Приложение №1</i> 1.Бег 30 метров(с) 2. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Прыжок в длину с места (см).	Контрольная работа за полугодие Приложение №2	Тестирование – модуль « <b>Лыжная подготовка</b> » 1.Бег на лыжах любым способом – 500 (с, мин). 2. Эстафета	Тестирование- модуль « <b>Футбол</b> » 1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам 2. Удары по воротам на точность

3.Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см 4.Бег на выносливость 1000 метров(с).			
	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения сидя (см). 2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с). 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	Тестирование - модуль <b>«Народные игры»:</b> 1. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 30 с. 2.Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин. 3. Полоса препятствий (с).	Оценка уровня физической подготовки (тестирование): <i>Приложение №1</i> 1.Бег 30 метров(с) 2. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Прыжок в длину с места (см). 3.Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см 4.Бег на выносливость 1000 метров(с).
		Тестирование- модуль <b>«Баскетбол»</b> 1. Челночный бег 3х9 м (с) 2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками. 3. Комбинированная эстафета.	

### Итоговая аттестация

**Вид контроля:** тест

**Цель:** Итоговая аттестация по физической культуре ставит своей целью определение уровня усвоения учащимися основных знаний и умений к концу обучения 2 класса.

**Время выполнения работы:** 40 минут.

**Структура и содержание работы.**

Промежуточная аттестация проводится в форме практических тестов.

### Практическая часть (контрольные нормативы)

Тесты	3	4	5	3	4	5
<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>					
Бег 30м, с	8,0 и выше	7,9 – 5,9	5,8 и ниже	8,5 и выше	8,4-6,4	6,3 и ниже
Прыжок в длину с места, см	105 и ниже	106–132	133 и выше	105и ниже	106-131	132 и выше



Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-1 и ниже	0-12	13 и выше	1 и ниже	2-14	15 и выше
Бег 1000 м,сек	7,37 и более	7,36 -5,17	5,16 и менее	8,33 и более	8,32 – 5,56	5,55 и менее