

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса  
на 2021-2022 учебный год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Предметные результаты**

- 1) формирование 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Ученик научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Ученик научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Ученик 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.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Ученик научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах
- ***Планируемые предметные результаты изучения курса "Физическая культура" во 2 классе***
- *Ученик научится:*
  - - соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
  - - выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
  - - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
  - - выполнять игровые действия, играть по правилам.
  - - знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
  - - уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
  - - знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качеств быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.
- *Ученик получит возможность научиться:*
  - - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
  - - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
  - - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Программный материал по разделу «Знания о физической культуре» осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика (21 час):** *общеразвивающих упражнений с предметами:* большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками, скакалкой. *Акробатические упражнения:* Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; мост. *Висы и упоры:* Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке и поднимание прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке. *Лазанье, перелазанье:* Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через стопку матов (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Равновесие:* Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Строевые упражнения:* Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

**Легкая атлетика (36 час).** *Ходьба:* Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. *Бег:* Обычный бег, бег 30 м., с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость; Равномерный, медленный до 4 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м), Бег с ускорением от 10 до 20 м

*Прыжки:* С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отгалкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; *Метание:* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м.; Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (14 часов).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Лыжная подготовка (31 час).** *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход; *спуски* в основной стойке; *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-	11,2-""	10,7-10,1	9,7 -"-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-""	125-145	165 -"-	100 -"-	125-140	155 -"-
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-""	550 и менее	650-850	950 -"-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 -"-	2-3	4 -"-	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 -"-	6-10	14 -"-



### Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	-                      - 15°С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)	

### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ

полная версия нормативов для 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
<b>1.1</b>	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
<b>1.2</b>	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
<b>2</b>	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
<b>3.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
<b>3.3</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во уроков на раздел	Наименование тем	Кол-во часов на тему	Контрольные работы (тест ГТО)	Воспитательный компонент раздела	Примечание
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Ходьба Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Комплексы дыхательных упражнений.	1		Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.	
2			Обычный бег. Бег 30 м. Высокий старт. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1			
3			Прыжки с поворотом на	1		Осознавать мотивы	

			180°, Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.. Круговая эстафета.			учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося;	
4			Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам»	1			
5			Прыжки в длину с разбега. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». Бег с ускорением от 10 до 20 м	1		Воспитывать нравственные и эстетические качества, любовь к Родине.	
6			Бег 30 м – контрольное упражнение(Тест по ГТО). Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,	1	1		

			ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека (Знания)				
7			Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит»	1		Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	
8			Подтягивания на перекладине. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м;	1			
9			Бег коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Быстро встать в строй». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	1		Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	РК безопасность жизнедеятельности

			организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.			нормах, социальной справедливости и свободе.		
10			Бег по размеченным участкам дорожки. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены	1				
11			Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх . Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		Развивать чувство товарищества, взаимовыручки		
12			Комплексы дыхательных упражнений . Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай - поймай»	1				
13			Урок-игра. п/и «Бросай -поймай». История развития физической культуры и первых соревнований.	1			Прививать интерес к урокам физической культуры	
14			Построение в две шеренги по расчету.	1				

			Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Ловля и передача мяча в движении.				
15			Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1		воспитание внимательности, трудолюбия, коллективизма, привитие интереса к занятиям физической культурой.	
16			Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1			
17			Урок-игра. п/и «Мяч водящему». Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1			РК безопасность жизнедеятельности
18			Основная стойка и передвижение	1		Воспитывать	

			баскетболиста приставным шагом.			активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.	
19			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			РК безопасность жизнедеятельности
20			Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай -поймай»	1		Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося;	
21			Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Забрасывание мяча в корзину.	1			
22			Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1		Воспитывать нравственные и эстетические качества, любовь к Родине.	РК безопасность жизнедеятельности
23-24			Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	2			
25			Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		Проявлять доброжелательность и	

26	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21 час</b>	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1		эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	
27			Счет по три и перестроение в три шеренги. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	РК безопасность жизнедеятельности
28			Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Основные физические	1			РК безопасность жизнедеятельности



			качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.				
29			ОРУ с набивными мячами (1 кг). Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке и поднятие прямых ног, вис на согнутых руках . ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		Развивать чувство товарищества, взаимовыручки	РК безопасность жизнедеятельности
30			ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1			РК безопасность жизнедеятельности
31			ОРУ со скакалкой. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два	1		Прививать интерес к урокам физической культуры	

			(четыре) шага разомкнись!» Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке .				
32			ОРУ с флажками. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1			
33			Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через стопку матов. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1		воспитание внимательности, трудолюбия, коллективизма, привитие интереса к занятиям физической культурой.	РК безопасность жизнедеятельности
34			ОРУ с набивными мячами (1 кг). Ходьба по уменьшенной	1			

			площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.				
35			ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	1			
36			ОРУ с маленькими мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.	РК безопасность жизнедеятельности
37			ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1			
38			Стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами. п/и «Два мороза». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты	1		Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль	РК безопасность жизнедеятельности

			сердечных сокращений.			обучающегося;	
39			Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Кувырок вперед из упора присев.	1		Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.	
40			ОРУ с обручем. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1			
41			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. Разучивание физкульт-минутки.	1		Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося;	
42			ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1			
43			ОРУ с большими мячами. Разучить «Мост» лежа на спине	1		Воспитывать нравственные и	

			(со страховкой). Кувырок в сторону.			эстетические качества, любовь к Родине.	
44			ОРУ с флажками. Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1			
45			ОРУ с обручем. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. (Тестирование по ГТО).	1	1	Проявлять доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
46			Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». Разучивание физкульт-минутки.	1		не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	
47	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>31час</b>	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Разучивание физкульт-минутки.	1			
48			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1		Развивать навыки самостоятельности и	

			Передвижение скользящим шагом без палок.			личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
49			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1			
50			Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1		Развивать чувство товарищества, взаимовыручки	
51			Комплексы дыхательных упражнений . Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1			
52			Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1		Прививать интерес к урокам физической культуры	

53			Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1			
54			Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1		Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.	РК безопасность жизнедеятельности
55			Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1			
56			Повороты переступанием вокруг носков. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося;	
57			Подъем ступающим шагом.	1			
58			Повороты переступанием. п/и «По местам».	1		Воспитывать нравственные и эстетические качества, любовь к Родине.	

59			Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	1		Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	
60		Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1				
61		Комплексы дыхательных упражнений . Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1				
62			Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	1		Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	



63			Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1			
64			Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		Развивать чувство товарищества, взаимовыручки	
65			Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1			
66			Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и«Накаты».	1		Прививать интерес к урокам физической культуры	
67			Комплексы дыхательных упражнений . Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		формировать умение принимать базовые ценности «терпение», «доброта»; формируем желание проявлять интерес к учебе; формируем умение оценивать ситуацию;	
68			Подъемы и спуски с небольших склонов	1			
69			Повороты с переступанием				
70			Попеременный двухшажный ход с палками. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			

71			Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1		воспитывать самостоятельность и ответственность учащихся; воспитывать умение слышать и слушать.		
72		Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1					
73			Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1				
74			Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1		Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
75			Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение «плугом».	1				
76			Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	1				
77			Комплексы дыхательных упражнений . Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1				
78	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>14 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1		Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	РК безопасность жизнедеятельности	
79			Комплекс упражнений	1		образ жизни		

			на развитие физических качеств. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».				
80			Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1		Формировать мотивацию учебной деятельности	
81			Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1		Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
82		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1				
83		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал – садись»	1				
84			Комплекс упражнений на развитие физических	1		Формировать самостоятельность и	РК безопасность жизнедеятельности

			качеств. Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
85			Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1			
86			Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1		Формировать мотивацию учебной деятельности	
87			Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1		Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
88			Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1			
89			О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1			
90			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1		Формировать самостоятельность и личную	

91			Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. История зарождения древних Олимпийских игр.	1		ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	РК безопасность жизнедеятельности
92	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>11ч</b>	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Гимнастика для глаз. Эстафета «Смена сторон»	1			
93			Прыжок в длину с зоны огалкивания 60—70 см. Челночный бег 3х5, 3х10 м, Игра «К своим флажкам».	1		Формировать мотивацию учебной деятельности	
94			Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с высоты до 40 см. «Рыбаки и рыбки», «Невод». Символика ГТО, цели и задачи ВФСК ГТО.	1	1	Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	РК безопасность жизнедеятельности
95			Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Челночный бег 3х10 м. (Тест по ГТО). Прыжок с высоты до 40 см. «Рыбаки и рыбки»,	1			

			«Невод».				
96			Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (Тест по ГТО)	1	1	Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
97			Бег 30 м. Прыжки в длину с места и с небольшого разбега. «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1		Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	РК безопасность жизнедеятельности
98			Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Круг»	1		Формировать мотивацию учебной деятельности	
99			Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/и «Так и так».	1		Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
100			Гимнастика для глаз. Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим	1			

			флажкам				
101			«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1		Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
102			Комплекс физических упражнений для утренней зарядки . Подвижные игры по желанию.	1			РК безопасность жизнедеятельности
	Итого	102					