**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной программы по физической культуре» (М.: Просвещение, 2010 г.) и «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников» В.И. Ляха 1-4 классы (М.: Просвещение, 2011 г.)

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной 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, улучшение осанки, профилактика плоскостопия посредством развития физических качеств;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Урок физической культуры основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют, практически, главное значение в укреплении здоровья детей. Уроки решают задачи по улучшению и исправлению осанки, содействуют гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивает координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным играм, воспитывают дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам, смелость и решительность.

Главная задача учителя – воспитывать у детей устойчивый интерес к двигательной активности.

При проведении урока необходимо использовать такие способы организации и выполнения движений, как фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Отличительной чертой уроков является образность и эмоциональность поведения. При этом значительное место отводится игровым приемам, которые помогают детям наиболее успешно освоить программный материал, способствуют развитию воображения и творческой активности.

При проведении подвижных игр учитель должен четко знать содержание, правила, умело ориентировать учащихся на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств. Для формирования прочных двигательных навыков и умений материал пор разучиванию основных видов движений располагается по принципу спирали, что позволяет повторять упражнения через некоторое время, предъявляя их качеству все более высокие требования.

Каждый урок должен соответствовать требованиям моторной плотности. Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всем классом, а такие упражнения, как прыжки в длину, метание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких групп. Нагрузка на уроке должна увеличиваться постепенно.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

При обучении предмету «Физическая культура» необходимо говорить о

таких категориях, как красота, добро, истина, творчество, гражданственность, патриотизм, ценность природы и человеческой жизни.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3ч в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**I КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения:*упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание

по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за- висом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

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

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из- за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись— разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

***Региональный компонент***

Подвижные игры: «Ястреб и утки», «Отбивка оленей», «Стой Олень», «Солнце», « Каюр и собаки», «Олень и пастухи», «Ловля оленей», «Бег в снегоступах» «Нарты сани».

**II КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнени*я из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

***Региональный компонент***

Подвижные игры: «Важенка и оленята», «Рыбаки», «Охота на волка», «Ястреб и утки», «Отбивка оленей», «Стой Олень», «Солнце», «Каюр и собаки», «Олень и пастухи», «Ловля оленей», «Бег в снегоступах» «Нарты сани», «Оленьи упряжки».

**Годовой план-график**

**Прохождения учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество**  **часов** | | | |
| 1кл | 2кл | 3кл | 4кл |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 22 | 19 | 19 | 19 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 39 | 30 | 30 | 30 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 6 | ОФП | - | 15 | 15 | 15 |
|  | Всего | 99 | 104 | 104 | 104 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование в 1 классе** | |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре ( в процессе урока)** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | **Сравнивают** физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  **Называют** движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  **Изучают** рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | **Раскрывают** понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  **Определяют** признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | **Узнают** правила проведения закаливающих процедур.  **Анализируют** правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  **Дают оценку** своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя».  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | **Руководствуются** правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» **оце­нивают** собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека.  Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | **Учатся** правильно распределять время и соблюдать режим дня.  **Определяют** назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности.  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников.  **Дают оценку** своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Способы физкультурной деятельности ( в процессе урока)** | |
| **Подвижные игры во время прогулок:** правила организации и проведения игр. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| **Лёгкая атлетика – 22 часа** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  ***Овладение знаниями***. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  ***Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей***. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя.  Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.  ***Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных******способностей.*** Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3x10м, бег на 30м.  ***Совершенствование навыков бега и развитие выносливости****.* Равномер­ный, медленный, до 3—4мин.  ***Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собносте****й.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м.  ***Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*** На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.  ***Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  ***Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*** Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.  ***Самостоятельные занятия***. Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Усваивают** основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  **Описывают** технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрирую**т вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  **Описывают** технику выполнения беговых упражнений.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применяют** беговые упражнения для развития выносливости.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  **Закрепляют** в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  **Описывают** технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа** | |
| **Бодрость, грация, координация**  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*** Обшеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.  ***Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.***  Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  ***Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.***  Упражнения в висе стоя; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.  ***Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки***. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.  ***Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.***  Перелезание через гимнастического коня.  ***Освоение навыков равновесия.*** Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.  ***Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*** Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.  ***Освоение строевых упражнений***. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижением в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « На два (четыре) шага разомкнись!».  ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.***  Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | **Объясняют** названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  **Описывают** состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Описывают** технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений и соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику опорных прыжков и осваивают её.  **Оказывают** помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  **Описывают** технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Осваивают** технику упражнений на гимнастической скамейке, соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  **Описывают** технику танцевальных упражнений.  **Осваивают** технику танцевальных упражнений, соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  **Различают** строевые команды.  **Выполняют** точно строевые приемы.  **Описывают** состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Предупреждают** появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Подвижные и спортивные игры – 39 часов** | |
| **Играем все!**  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  ***Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве****.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Не оступись», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам»,«Третий лишний».  ***Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*** Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  ***Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей*.** Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».  ***Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча***, ***подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча.*** Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Футбол руками», «Волейбол с воздушными шарами».  ***Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве***. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Картошка», «Мяч ловцу».  ***Самостоятельные занятия****.*  Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | **Руководствуются** правилами игр, соблюдают правила безопасности.  **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  **Описывают** технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выполняют и устраняют типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  **Соблюдают** правила безопасности.  **Используют** действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  **Используют** подвижные игры для активного отдыха.  **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  **Включают** упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. |
| **Лыжная подготовка -14 часов** | |
| **Все на лыжи!**  ***Овладение знаниями***. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.  ***Освоение техники лыжных ходов*.** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.  **Твои физические способности (самоконтроль)**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. | **Объясняют** назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.  **Описывают** технику передвижения на лыжах.  **Осваивают** её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **Раскрывают** понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  **Выполняют** основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  **Выполняют** контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование во 2 классе** | |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре ( в процессе урока)** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | **Изучают** историю зарождения древних Олимпийских игр.  **Узнают** о возникновении первых спортивных соревнованиях.  **Усваивают** физические упражнения, **учатся** отличать их от естественных движений. **Пересказывать** тексты по  истории физической культуры. |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | **Раскрывают** понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  **Определяют** признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | **Узнают** правила проведения закаливающих процедур.  **Анализируют** правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  **Дают оценку** своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя».  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | **Руководствуются** правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» **оце­нивают** собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека.  Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | **Учатся** правильно распределять время и соблюдать режим дня.  **Определяют** назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности.  **Дают ответы** на вопросы к рисункам.  **Анализируют** ответы своих сверстников.  **Дают оценку** своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Способы физкультурной деятельности ( в процессе урока)** | |
| **Подвижные игры во время прогулок:** правила организации и проведения игр. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **Лёгкая атлетика ( кроссовая подготовка) – 19 часов** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  ***Овладение знаниями***. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  ***Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей***. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя.  Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.  ***Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных******способностей.*** Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3x10м, бег на 30м.  ***Совершенствование навыков бега и развитие выносливости****.* Равномер­ный, медленный, до 3—4мин.  ***Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собносте****й.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м.  ***Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*** На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.  ***Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  ***Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*** Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.  ***Самостоятельные занятия***. Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Усваивают** основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  **Описывают** технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрирую**т вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  **Описывают** технику выполнения беговых упражнений.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применяют** беговые упражнения для развития выносливости.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  **Применяют** прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  **Закрепляют** в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  **Описывают** технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа** | |
| **Бодрость, грация, координация**  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  ***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*** Обшеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.  ***Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.***  Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  ***Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.***  Упражнения в висе стоя; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.  ***Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки***. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.  ***Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.***  Перелезание через гимнастического коня.  ***Освоение навыков равновесия.*** Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.  ***Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*** Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.  ***Освоение строевых упражнений***. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижением в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « На два (четыре) шага разомкнись!».  ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.***  Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | **Объясняют** названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  **Описывают** состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Описывают** технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений и соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  **Описывают** технику опорных прыжков и осваивают её.  **Оказывают** помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  **Описывают** технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Осваивают** технику упражнений на гимнастической скамейке, соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  **Описывают** технику танцевальных упражнений.  **Осваивают** технику танцевальных упражнений, соблюдая правила безопасности.  **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  **Различают** строевые команды.  **Выполняют** точно строевые приемы.  **Описывают** состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  **Предупреждают** появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Подвижные и спортивные игры – 30 часов** | |
| **Играем все!**  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  ***Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве****.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Заяц без дома», «Пятнашки», «Не оступись», «Шишки- желуди- орехи», «Кто быстрее», «Горелки», «Пустое место», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Третий лишний».  ***Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*** Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  ***Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей*.** Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Точно в мишень».  ***Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча***, ***подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча.*** Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Футбол руками», «Волейбол с воздушными шарами».  ***Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве***. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч соседу», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Картошка», «Мяч ловцу».  ***Самостоятельные занятия****.*  Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | **Руководствуются** правилами игр, соблюдают правила безопасности.  **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  **Описывают** технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выполняют и устраняют типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  **Соблюдают** правила безопасности.  **Используют** действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  **Используют** подвижные игры для активного отдыха.  **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  **Включают** упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. |
| **Лыжная подготовка -14 часов** | |
| **Все на лыжи!**  ***Овладение знаниями***. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.  ***Освоение техники лыжных ходов*.** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.  **Твои физические способности (самоконтроль)**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. | **Объясняют** назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.  **Описывают** технику передвижения на лыжах.  **Осваивают** её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  **Варьируют** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **Раскрывают** понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  **Выполняют** основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  **Выполняют** контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет. |
| **Общая физическая подготовка – 15 часов** | |
| ***Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве****.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Не оступись», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам»,«Третий лишний».  ***Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*** Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  ***Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей*.** Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». | **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  **Применяют** беговые упражнения для развития выносливости.  **Закрепляют** в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  **Описывают** технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классах при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе проводится тестирование. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование 1класс** | | | | | |
| №  п/пп | Наименование раздела программы | | Тема урока | Количество  часов | Универсальные  учебные действия |
| 1 | Знания о физической культуре | | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | В процессе урока | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | | Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр. | В процессе  урока | Учиться согласованно работать в группе во время игр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками.  Ценить и принимать следующие ценности: «терпение», «добро», «природа». |
| 3 | Легкая атлетика | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Овладение знаниями. Понятие терминологии в легкой атлетике. | 1 | Пользоваться терминологией на основе изучения данного раздела.  Соблюдать правила ТБ на уроке по легкой атлетики. |
| 4 | Легкая атлетика | | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 5 | Легкая атлетика | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Описывать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 6 | Легкая атлетика | | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Подробно показать комплекс упражнений. |
| 7 | Легкая атлетика | | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель выполнения упражнений на уроке. |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на основе баскетбола. | 1 | Учиться согласованно работать в группе во время спортигр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| 9 | Подвижные и спортивные игры | | Закрепление навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. | 2 | Сравнивать упражнения: находить общее и различия.  Использовать в своей деятельности простейшие упражнения. |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель игры. |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | | Закрепление метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Учиться согласованно работать в группе во время спортигр. |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | | Овладение элементарными умениями при игре в баскетбол. | 3 | Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 13 | Подвижные и спортивные игры | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. | 3 | Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий. |
| 14 | | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. | 1 | Объяснять названия и назначение гимнастических снарядов. |
| 15 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | 3 | Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Учиться согласованно работать в группе во время ОРУ. |
| 16 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | 3 | Описать технику акробатических упражнений. Учиться согласованно работать в группе во время ОРУ. |
| 17 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | 2 | Описать технику гимнастических упражнений. Оказать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений и соблюдают правила безопасности. |
| 18 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | 3 | Оказать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании.  Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 19 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | 2 | Описать технику опорных прыжков и осваивать её.  Оказать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. |
| 20 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков равновесия | 2 | Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке.  Оказывают помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 21 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | 2 | Описать технику танцевальных упражнений.  Осваивать технику танцевальных упражнений, соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |
| 22 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение строевых упражнений | 3 | Различать строевые команды.  Выполнять точно строевые приемы. |
| 23 | | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие силы, гибкости, правильной осанки. | 3 | Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов.  Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 24 | | Подвижные и спортивные игры | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на основе волейбола. | 1 | Учиться согласованно работать в группе во время спортигр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| 25 | | Подвижные и спортивные игры | Закрепление навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. | 2 | Сравнивать упражнения: находить общее и различия.  Использовать в своей деятельности простейшие упражнения. |
| 26 | | Подвижные и спортивные игры | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель игры. |
| 27 | | Подвижные и спортивные игры | Закрепление метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывают помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 28 | | Подвижные и спортивные игры | Овладение элементарными умениями при игре в волейбол. | 3 | Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 29 | | Подвижные и спортивные игры | Закрепление и совершенствование держания, приема, передачи, подачи мяча. | 3 | Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий. |
| 30 | | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» | 3 | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. |
| 31 | | Подвижные игры | На материале раздела «Легкая атлетика» | 3 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.  Осваивать их самостоятельно, выполнять и устранять типичные ошибки. |
| 32 | | Подвижные игры | На материале раздела « Лыжная подготовка» | 3 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.  Описывать технику игровых действий и приёмов, выполнять и устранять типичные ошибки. |
| 33 | | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Овладение терминологией в лыжной подготовке. | 1 | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. |
| 34 | | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы ступающим шагом без палок. | 2 | Описывать технику передвижения на лыжах.  Осваивать, выявлять и устранять ошибки. |
| 35 | | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы скользящим шагом без палок. | 2 | Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 36 | | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом с палками. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Оказывать помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 37 | | Лыжная подготовка | Повороты переступанием. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Описывать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 38 | | Лыжная подготовка | Подъем и спуски под уклон. | 2 | Использовать передвижение на лыжах для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий |
| 39 | | Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах до 1км. | 3 | Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |
| 40 | | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 41 | | Легкая атлетика | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель выполнения упражнений на уроке. |
| 42 | | Легкая атлетика | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Подробно показать комплекс упражнений. |
| 43 | | Легкая атлетика | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель выполнения упражнений на уроке. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование 2класс** | | | | |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Количество  часов | Универсальные  учебные действия |
| 1 | Знания о физической культуре | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | В процессе урока | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр. | В процессе  урока | Учиться согласованно работать в группе во время игр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками.  Ценить и принимать следующие ценности: «терпение», «добро», «природа». |
| 3 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Овладение знаниями. Понятие терминологии в легкой атлетике. | 1 | Пользоваться терминологией на основе изучения данного раздела.  Соблюдать правила ТБ на уроке по легкой атлетики. |
| 4 | Легкая атлетика | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 5 | Легкая атлетика | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Описывать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 6 | Легкая атлетика | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Подробно показать комплекс упражнений. |
| 7 | Легкая атлетика | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель выполнения упражнений на уроке. |
| 8 | Подвижные и спортивные игры | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на основе баскетбола, волейбола. | 1 | Учиться согласованно работать в группе во время спортигр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| 9 | Подвижные и спортивные игры | Закрепление навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве. | 2 | Сравнивать упражнения: находить общее и различия.  Использовать в своей деятельности простейшие упражнения. |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель игры. |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | Закрепление метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Учиться согласованно работать в группе во время спортигр. |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | Овладение элементарными умениями при игре в баскетбол, волейбол. | 3 | Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 13 | Подвижные и спортивные игры | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, подачи, ведения мяча. | 3 | Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий. |
| 14 | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. | 1 | Объяснять названия и назначение гимнастических снарядов. |
| 15 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | 3 | Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами. Учиться согласованно работать в группе во время ОРУ. |
| 16 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | 3 | Описать технику акробатических упражнений. Учиться согласованно работать в группе во время ОРУ. |
| 17 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры. | 2 | Описать технику гимнастических упражнений. Оказать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений и соблюдают правила безопасности. |
| 18 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Подвижные игры.. | 3 | Оказать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании.  Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 2 | Описать технику опорных прыжков и осваивать её.  Оказать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках. |
| 20 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение навыков равновесия. Подвижные игры. | 2 | Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке.  Оказывают помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 21 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 2 | Описать технику танцевальных упражнений.  Осваивать технику танцевальных упражнений, соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |
| 22 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение строевых упражнений. Подвижные игры. | 3 | Различать строевые команды.  Выполнять точно строевые приемы. |
| 23 | Гимнастика с элементами акробатики | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие силы, гибкости, правильной осанки. Подвижные игры. | 3 | Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов.  Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 24 | Общая физическая подготовка | Инструктаж по ТБ на уроках ОФП. Развитие способности к ориентированию в пространстве | 3 | Учиться согласованно работать в группе во время спортигр.  Учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| 25 | Общая физическая подготовка | Беговые упражнения, развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры. | 3 | Сравнивать упражнения: находить общее и различия. Определять цель игры. |
| 26 | Общая физическая подготовка | Прыжковые упражнения, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Использовать в своей деятельности простейшие упражнения. |
| 27 | Общая физическая подготовка | Закрепление метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывают помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 28 | Общая физическая подготовка | Развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры. | 3 | Соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 29 | Подвижные игры | На материале раздела «Спортивные игры» | 6 | Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий. |
| 30 | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» | 3 | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. |
| 31 | Подвижные игры | На материале раздела «Легкая атлетика» | 3 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.  Осваивать их самостоятельно, выполнять и устранять типичные ошибки. |
| 32 | Подвижные игры | На материале раздела « Лыжная подготовка» | 3 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.  Описывать технику игровых действий и приёмов, выполнять и устранять типичные ошибки. |
| 33 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Овладение терминологией в лыжной подготовке. Подвижные игры. | 1 | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. |
| 34 | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы ступающим шагом без палок. Подвижные игры. | 2 | Описывать технику передвижения на лыжах.  Осваивать, выявлять и устранять ошибки. |
| 35 | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы скользящим шагом без палок. Подвижные игры. | 2 | Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 36 | Лыжная подготовка | Освоение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом с палками. Подвижные игры. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Оказывать помощь сверстникам. Анализировать их технику, выявлять ошибки. |
| 37 | Лыжная подготовка | Повороты переступанием. Подвижные игры. | 2 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Описывать технику самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 38 | Лыжная подготовка | Подъем и спуски под уклон. Подвижные игры. | 2 | Использовать передвижение на лыжах для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий |
| 39 | Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах до 1км. Подвижные игры. | 3 | Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |
| 40 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 41 | Легкая атлетика | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Определять цель выполнения упражнений на уроке. |
| 42 | Легкая атлетика | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры. | 3 | Технически правильно выполнять двигательные действия. Подробно показать комплекс упражнений. |