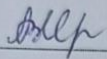


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Попкова А.В.

Протокол №15

От «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Погодина Е.А.

Приказ № 119

От «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022 - 2023 учебный год

Учитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 2

п. Толстый Мыс 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 2-го класса разработана на основе: Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

- Закона РФ «Об образовании»;

- Учебного плана школы.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

УМК обучающегося:

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Ляха -9-е изд.- М: Просвещение 2009.-190с.

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

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

1.1 Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

• **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и спортивных игр (8 часов для 2 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

1.3 Планируемые результаты учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- *отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.*

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

1.4 Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр. Раздел «легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к требованию уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность и в цель. Сдача нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО»

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

1.5 Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов в году	Сжатие
Знания о физической культуре	4	
Гимнастика с элементами акробатики	20	
Легкая атлетика	20	
Лыжная подготовка	8	
Подвижные игры	17	
Резерв		1
Общее количество часов	69	68

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 упражнения 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 3 x 10 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.

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Урочная неурочная деятельно сть	содержание деятельности	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
	план	факт				
1			3	4	5	6

Знания о физической культуре

1

I-Четверть

1			Урок – сказка Организа ционно- методическ ие указания		Понятия «шеренга» и «колонна», организационно- методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	ЗНАТЬ: понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в по- движные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
Легкая атлетика						
2			Урок – путешеств ие. Тестиро- вание бега на 30 м с высокого старта		Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Уметь: выполнять беговую разминку, знать правила те- стирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»
3			Техника челночного бега Техника метания мешочка на дальность		Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят- нашки», «Салки — дай руку»	Уметь: выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку» Знать: правила тестирования челночного бега 3 x 10м
4			Тести- рование челночного		Разминка в движении, тестирование челноч- ного бега 3 x 10 м	Знать: правила тестирования челночного

1			3	4	5	6
			бега 3 X 10 м Техника прыжка в длину с разбега		с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	бега 3 X 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»
5			Техника метания мешочка на дальность Прыжок в длину с разбега		Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6			Спортивный калейдоскоп Прыжок в длину с разбега на результат	+	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать: правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»
Гимнастика с элементами акробатики						
				1		
7			Тестирование метания малого мяча на точность		Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Уметь выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, понимать правила подвижной игры « Командные хвостики»

1	2	3	4	5	6
Знания о физической культуре					
8			1	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»
Легкая атлетика					
9			3	+ Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»
10				Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»

1	2	3	4	5	6
11		Тестирование прыжка в длину с места		Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»
Гимнастика с элементами акробатики					
12		Урок-сказка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	+	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры
Легкая атлетика					
13		Тестирование виса на время		Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	Уметь: выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
Подвижные игры					
14		Подвижные игры Подвижная игра «Кот и мыши»		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»	Уметь: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных

	действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

1	2	3	4	5	6
Знания о физической культуре				Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	Уметь : выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»
15		Режим дня			
Подвижные игры					
16		Урок – игра. Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Осада города»	+	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Уметь: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
17		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения		Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	
1	2	3	4	5	6

18			Ведение мяча Упражнения с мячом Подвижные игры		Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	Уметь: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»
----	--	--	--	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики

19			Урок – игра Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов	+	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Уметь: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»
----	--	--	---	---	---	--

Знания о физической культуре 1

20			Урок – путешествие Кувырок вперед с разбега Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	+	Выполнять разминку на матах с мячами	Знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега
----	--	--	---	---	--------------------------------------	---

21			Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	Знать: как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
----	--	--	--	--	---	---

1	2	3	4	5	6
22		Подвижная игра «Осада города»		Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	Уметь: выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
23		Различные виды перелезаний Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	знать: технику выполнения стойки на голове
24		Круговая тренировка. Прыжки в скакалку		правила подвижной игры «Удочка»	Знать, правила прохождения станций круговой тренировки

1	2	3	4	5	6
25		Прыжки в скакалку в движении Круговая тренировка			Уметь: выполнять разминку с мячами, Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»
26		Спортивный калейдоскоп Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	+	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра	Знать, технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры
27		Урок-сказка Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах.	+	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры	Знать, технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры
28		Вращение обруча Варианты вращения обруча		Разминка с обручами, комбинации на кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча,

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики
-

1	2	3	4	5	6
29		Лазанье по канату и круговая тренировка		круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Знать , как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами,
30		Круговая тренировка		круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Уметь и Знать: правила прохождения станций
31		Преодоление полосы препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		Разминка в движении полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Уметь: проходить полосу препятствий

1	2	3	4	5	6
32		Усложненная полоса препятствий Прыжок в высоту спиной вперед Контрольный урок по прыжкам в высоту		Разминка в движении усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать , как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»
Лыжная подготовка					
33		Спортивный марафон Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок	+	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	Знать , как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		Повторение техники работы рук с лыжными палками и без палок и скользящий шаг	Знать , какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове

1	2	3	4	5	6
35		Торможение падением на лыжах с палками		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	Знать , как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
36		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон		Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу» повороты на лыжах с палками	Знать , как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
37		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой»		Лыжные ходы, техника подъемов на склон, спуск со склона в основной стойке	Знать , как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
38		Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты»		Совершенствование техники передвижения на лыжах, подвижная игра «Накаты»	Знать , как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной

39			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		Совершенствование техники передвижения на лыжах подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	Знать , как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне
40			Контрольный урок по лыжной подготовке		Повторение ранее изученных лыжных ходов передвигаться змейкой	Знать , как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах
Подвижные игры						
41			Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Белочка-защитница»		Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать: как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы»

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

42			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»		Разминка с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом снизу, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитником»	Знать: как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
43			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»		Разминка с мячом, техник броска мяча в баскетбольное кольцо способом снизу и сверху, подвижная игра «Вышибалы»	Знать: как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», и «снизу» правила подвижной игры «Вышибалы»
44			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		Разминка с мячом, техник броска мяча в баскетбольное кольцо способом снизу и сверху, техника ведения мяча с последующим броском в кольцо повторение игры, «Охотники и утки»	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
45			Спортивный калейдоскоп Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом	+	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом	Знать: как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

46			Знакомство с мячами-хопами Прыжки на мячах хопак		Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах хопак, подвижная игра «Ловишка на хопак»	Знать: что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопак»
47			Круговая тренировка Подвижные игры		Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитником»	Знать, правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»
48			Броски мяча через волейбольную сетку		Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»

49			Броски мяча через волейбольную сетку на точность		Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	Знать, технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»
50			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		Разминка с мячами в парах, техника броска через сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	Знать, технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»

51			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Разминка с мячами в парах, техника броска через сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать , как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
52			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		Разминка с мячами, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «вышибалы через сетку»	Знать как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»

Легкая атлетика

53			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».		Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра Точно в цель»	Знать как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»
54			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность		Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», из-за головы, подвижная игра Точно в цель	Знать , технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»
55			Тестирование виса на время		Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча из-за головы, тестирование виса на время, подвижная игра Точно в цель	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»

56			Тестирование наклона вперед из положения стоя		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»
57			Тестирование прыжка в длину с места		Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину с места, подвижная игра «Собачки»	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»
58			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки»	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры
59			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»

60			Техника метания на точность (разные предметы)		Разминка с мешочками разные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать , как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»
61			Тестирование метания малого мяча на точность		Разминка с мешочками ,тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»

62			Подвижные игры для зала		Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры на выбор учащихся	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений
63			Беговые упражнения		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Знать , какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»
64			Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Разминка в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»
65			Спортивный марафон. Тестирование челночного бега 3 х 10м	+	Разминка в движении, тестирование челночного бега на 3х10м 30м , подвижная игра Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3 х 10м, правила подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстрее»
66			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		Разминка в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»

67			Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробьи — вороны»		Разминка беговая и на месте подвижные игры «Воробьи-вороны, Совушка»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
68			Бег на 1000 м		Разминка, направленная на развитие гибкости, на 1000м, подвижная игра «Воробьи- вороны»	Знать , как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»
69			Подвижные игры с мячом Подвижные игры		Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые,
баскетбольные);
стойки волейбольные;
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
гимнастические кольца;
аптечка медицинская.
Лыжи и лыжные палки
Лыжные ботинки

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 -"

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4
8	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					