МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерствообразованияи науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Удмурт-Тоймобашскаясредняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура»**

для 2 класса начального общего образования

Составитель: Иванова Елена Викторовна,

Учитель по физической культуре

д.УдмуртскийТоймобаш, 2022г

**Пояснительная записка**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качест.

Тематическое планирование 2 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР |
| 1 | Знания  о физической культуре | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности | 2 |  |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре | 6 |  |
| Физическое совершенствование | | | | |
|  | | | | |
| 3 | *Оздоровительная физическая культура* | Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях | 2 |  |
| 4 | *Спортивно- оздоровительная физическая культура*  (*49 ч*)  Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному  с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.Танцевальный хороводный шаг, танец галоп | 24 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 16 |  |
| 6 | Лёгкая атлетика | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.  Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,  в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.  Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.  Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 24 |  |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | 4 |  |
| 8 | *Прикладно- ориентированная физическая культура* | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 24 |  |

**Приложение 1**

Поурочное планирование 2 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР |
|  | Знания  о физической культуре (2 ч) | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |
|  | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки». | 1 |  |
|  | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. | 1 |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча. | 1 |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча. | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
|  | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и90° в обе стороны | 1 |  |
|  | Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью | 1 |  |
|  | Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 |  |
|  | Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |
|  | Быстрота как физическое качество | 1 |  |
|  | Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество | 1 |  |
|  |  | Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |
|  | Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик») | 1 |  |
|  | Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе») | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом) | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание») | 1 |  |
|  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца | 1 |  |
|  | Модуль "Лыжная подготовка". | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |  |
|  | Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. | 1 |  |
|  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 |  |
|  | Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |
|  | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |  |
|  | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении | 1 |  |
|  | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |
|  | Спуски и подъёмы на лыжах. | 1 |  |
|  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |
|  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |  |
|  | Подъем на склон«лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 |  |
|  | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 |  |
|  | Торможение способом «плуг» | 1 |  |
|  |  | Отработка навыка торможения способом «плуг» | 1 |  |
|  | Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом» | 1 |  |
|  | Модуль "Подвижные игры". | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц» | 1 |  |
|  | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки» | 1 |  |
|  | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка» | 1 |  |
|  | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши» | 1 |  |
|  | *Прикладно- ориентированная физическая культура* | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |
|  | Бег на 30 м (с) | 1 |  |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание руки упоре лежа на полу(количество раз) | 1 |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 |  |
|  |  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий) | 1 |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин) | 1 |  |
|  | Бег на 30 м (с) | 1 |  |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание руки упоре лежа на полу(количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание руки упоре лежа на полу(количество раз) | 1 |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий) | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий) | 1 |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин) | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |

# Приложение 2

## 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п*** | ***Нормативы; испытания*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10 (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 4 | Прыжок в длину с места  (см) | 155 | 125 | 110 | 145 | 125 | 100 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз в минуту) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| 6 | Бег 60 м (сек) | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Подтягивания (количество раз) | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание т/м | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 9 | Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| 10 | Приседания (количество раз в мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| 11 | Многоскоки-8 прыжков м | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| 12 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (количество раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 |

«+» - без учёта

# Приложение 3

# Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

# Обьязательные учебные материалы

Физическая культура.Футбол для всех,1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;  
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

**Методические материалы для учителя**

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернета.**

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru>http:// www.fizkulturavshkole.ru <http://fizkulturnica.ru> <https://resh.edu.ru>

Приложение 4

Формы учета рабочей программы воспитания

Реализация воспитательного потенциала уроков (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) может предусматривать:

* максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.