**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени Расула Гамзатова» Кизлярского района Республики Дагестан**

Рекомендовано:

методическим объединением

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Исабалаева А.Г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_ г.

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Исмаилов Г.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_ г.

Согласовано:

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кленкова Е.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_ г.

**Рабочая программа**

**по технологии во 2 классе**

**Составили: Магомедова И.Г.**

**Агапова О.И.**

**Исабалаева А.А.**

**Пузенко Е.В.**

**2021– 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и УМК Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

Преподавание курса будет вестись по учебникам:Лях В.И. Мой друг – физкультура: / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2009.

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М. :Вентана-Граф, 2011.

Особенностью данной программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений.

**Программа направлена на:**

* формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая эти особенности, данная программа по физической культуре для обучающихся II классов ориентируется на решение следующих **целей и задач:**

* формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Данный курс учебного предмета «Физическая культура» во II классе начальной школы реализует познавательную и социокультурную цели:

* познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
* социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

**Предметом обучения** физической культуре во II классе 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.

**Структура и содержание** предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

* Знания о физической культуре;
* Способы двигательной деятельности;
* Физическое совершенствование.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

* легкая атлетика;
* гимнастика с основами акробатики;
* подвижные и спортивные игры;
* общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала для обучающихся II классовнастоящей программы были внесены изменения:

1. В виду отсутствия материальной базы в общеобразовательном учреждении (лыжи) в данной программе тема «Лыжные гонки» исключена. Её часы направлены на темы «Гимнастика» и «Подвижныеигры», в целях углубленного их освоения.

2. При отсутствии реальнойвозможности для освоения обучающимисясодержания раздела «Плавание», часы данного раздела направлены на темы «Легкая атлетика» и «Общеразвивающие упражнения».

На занятиях физической культуры во II классе будут использоваться различные **формы проведения** уроков:

* урок-путешествие;
* урок-соревнование;
* урок-праздник;
* урок-викторина;
* урок-сказка;
* эстафеты;
* спортивный марафон;
* спортивный калейдоскоп;
* игровая лаборатория;
* историческое путешествие.

**Методы проведения** занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Ключевой задачей** при реализации данной программы будет являться **здоровьесбережение**, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

**Принципы и методы работы с одаренными детьми.**

-секционные занятия по видам спорта;

-спортивные соревнования;

- конкурсы;

- участие в олимпиадах;

- работа по индивидуально - групповым планам;

-сотрудничество с родителями, медиками, психологами, тренерами спорт. Школ и спорт.  клубов;

-сотрудничество с другими школами.

-индивидуально-групповые занятия с одаренными учащимися;

-спортивные секции и клубы;

-участие в олимпиадах;

-работа по индивидуальным планам;

**Принципы и методы работы с детьми с ОВЗ.**

-укрепление, развитие систем и функций организма, физических качеств личности;

-раскрытие специальных двигательных способностей.

**общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами**помогают решать следующие задачи: формирование правильной осанки, обеспечение подвижности суставов, создание двигательного опыта, воспитание двигательных качеств и способностей, укрепление сердечно - сосудистой системы, развитие органов дыхания;

**пространственные ориентировки и строевые упражнения–** важнейший аспект работы учителя физкультуры. Задача состоит: выявить имеющийся у учеников опыт пространственных ориентировок, определить на каком этапе развития они находятся, и в соответствии с этим строить процесс педагогического воздействия. Строевые упражнения следует вводить, когда обучающиеся в достаточной степени овладеют пространственными ориентировками;

**элементы ритмической гимнастики и акробатики**решают следующие задачи:

профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, формирование правильной осанки, красивой походки, культуры движений, повышение работоспособности, создание высокого эмоционального фона, развитие вестибулярного аппарата, формирование мышечного чувства;

**имитационные упражнения**помогают привить интерес к физическим упражнениям, правильно выполнять простейшие упражнения, развивать воображение, создавать эмоциональный фон;

**элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах** служат развитию основных физических качеств, исправляют нарушения осанки, стопы, улучшают вертеброцеребральное кровообращение.

**Учебно– тематический планпо** физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем |
|
| 1. | **Знания о физической культуре:**  Физическая культура;история физической культуры;физические упражнения |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности:**  самостоятельные занятия;подвижные игры и развлеченияфизкультурно – оздоровительнаядеятельность; |
| 3. | **Физическое совершенство:**  лёгкая атлетика;гимнастика с основами акробатики,подвижные игры;спортивные игры; |
|  | **Итого:** |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебной программы | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - | | |
| Физическая культура | | |
| 1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре  Основные способы передвижения человека  Профилактика травматизма | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации,требующиеприменения правил  предупреждения травматизма. |
| История физической культуры | | |
| 1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение физической культуры у древних людей | Иметь представление о возникновении физической культуры |
| Физические упражнения | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных  физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия  3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах | Различатьупражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития |
| СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | |
| Самостоятельные занятия | | |
| 1.Составление режима дня.  2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки иразвития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.  Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливания иправила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее  нарушения. | Составлять индивидуальный режим дня.  Отбирать исоставлять комплексы упражнений для утренней зарядки и  физкультминуток.  Составлять  комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 2 часа | | |
| 1.Организация ипроведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.  2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями | Игры и развлечения в зимнее время и  в летнее время.  Подвижные игры с  элементами спортивных игр  Измерение частоты сердечных сокращений | Общаться и взаимодействоватьв игровой деятельности.  Организовывать и  проводитьподвижные игры сэлементами соревновательной деятельности.  Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно) |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз  4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований | Оздоровительные формы занятий  Развитие физических качеств  Развитие двигательных качеств в спортивных играх | Осваиватьуниверсальные умения посамостоятельному выполнению упражнений воздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваиватьнавыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО | | |
| Лёгкая атлетика | | |
| 1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и сразным положением рук.техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. 3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..   4.Прыжки: на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. | Беговая подготовка  Броски большого мяча  Метание малого мяча  Прыжковая подготовка | Описыватьтехнику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега  различными способами.  Проявлять качествасилы, быстроты, выносливости и коор-динациипри выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  Описывать технику прыжковых упражнений. |
| ТРЕБОВАНИЯ | уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта.бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.  уметьвыполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований. | |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 1.Организующие команды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  2.Акробатические упражнения**-** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед..  3.Упражнения на нестандартной гим-настическойперекладине: висы.  4.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня (козла) опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;  5.Упражнения на гимнастической скамейке **(бревне)-** передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)  6.Гимнастические упражнения.прикладного характера.  Передвижение погимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке  7. ОФП  Общеразвивающие упражненияиз базовых видов спорта. | Движения и передвижения строем  Акробатика  Снарядная акробатика  Прикладная гимнастика | Осваиватьуниверсальные умения, связанные свыполнением организующих упражнений.  Различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Описыватьтехнику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваиватьуниверсальные умения повзаимодействию впарах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлятьхарактерные ошибкипри выполнении акробатических упражнений.  Соблюдать дисциплинуи правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваиватьумения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества |
| ТРЕБОВАНИЯ | выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.  выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять  акробатические упражнения | |
| Подвижные игры | | |
| 1.На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  Подвижные игры типа:  «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».   2.На материале раздела «Легкая атлетика»- прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:  Подвижные игры типа:  **«**Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. 3.На материале раздела «Спортивные игры» -   Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.   Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки».  Волейбол: - Пионербол | Подвижные игры | Осваиватьуниверсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 1.Баскетбол  Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;  2.Волейбол  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча..  3.Футбол  Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведением | Спортивные игры | Осваиватьуниверсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдатьдисциплинуи правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваиватьтехнические действия из спортивных игр.  Моделироватьтехнические действия вигровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваиватьуниверсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| ТРЕБОВАНИЯ | уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. | |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

       В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:  
  иметь представление:

— о зарождении древних Олимпийских игр;  
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
      — о правилах проведения закаливающих процедур;  
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;  
      уметь:  
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;  
Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

**КАЛЕНДАРНО-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема (раздела) урока | Количество часов | Дата  проведения | | |
| По плану | | По факту |
| план | факт | |
|  | **1четверть (16ч)** |  |  |  | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. Строевая подготовка. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  | |
| 2 | Строевая подготовка. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  | |
| 3 | Строевая подготовка. Бег 30м. Метание т/м. на дальность. | 1 |  |  | |
| 4 | Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  | |
| 5 | Челночный бег 3х10м.Кроссовая подготовка. Игра«Гонка мячей». | 1 |  |  | |
| 6 | Прыжки в высоту.  Бег1000м. Метание т/м. цель. Эстафеты с т/м. | 1 |  |  | |
| 7 | Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Волна». | 1 |  |  | |
| 8 | Метание т/м. в цель. Комплекс  упражнений на гибкость. Игра «Невод». | 1 |  |  | |
| 9 | Повороты на месте. ОРУ на  координацию. Игра «Космонавты». | 1 |  |  | |
| 10 | Тест на гибкость. Кроссовая подготовка. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры «Отгадай чей голосок», «Волна». | 1 |  |  | |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  | |
| 13 | Специальные передвижения с мячом в руках приставными шагами. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | |
| 14 | Бег спиной вперёд, с остановкой в шаге и  прыжком. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | |
| 15 | Ведение мяча на месте. Приседания на одной и двух ногах. | 1 |  |  | |
| 16 | Ведение мяча по прямой. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  | |
| **2четверть (16ч)** | | | | | |
| 17 | Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  | |
| 18 | Прыжки с места вверх. Игра «Многоскоки». | 1 |  |  | |
| 19 | Прыжки с места вверх. Игра «Вышибалы». | 1 |  |  | |
| 20 | Прыжок в высоту способом  «перешагивания».Игра «Вышибалы». | 1 |  |  | |
| 21 | Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 22 | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |  |  | |
| 23 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты | 1 |  |  | |
| 24 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты | 1 |  |  | |
| 25 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности и охране труд | 1 |  |  | |
| 27 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |  |  | |
| 28 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 29 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | 1 |  |  | |
| 30 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры» | 1 |  |  | |
| 31 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка» | 1 |  |  | |
| 32 | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». | 1 |  |  | |
| **3четверть (20ч)** | | | | | |
| 33 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». | 1 |  |  | |
| 34 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 35 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 36  37 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 2 |  |  | |
| 38 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 39 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 40 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 41 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | |
| 42 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 43 | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 44 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 45 | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 46 | ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 47 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | |
| 48 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 49 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 50 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 52 | Резерв-1 ч. | 1 |  |  | |
| **4четверть (16ч)** | | | | | |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 54 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись» | 1 |  |  | |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  | |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 61 | Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | |
| 62 | Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки | 1 |  |  | |
| 63 | Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.Игра«Пятнашки» | 1 |  |  | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. |  |  |  | |
| 65 | Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 |  |  | |
| 66 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Тест на гибкость. | 1 |  |  | |
| 67 | Бег 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 68 | Резерв- 1 ч. | 1 |  |  | |