

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 42»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08. 2022г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____З.К. Крутых
Приказ № 250 т 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»

3 часа в неделю

102 часа за учебный год

2 класс

2022-2023 учебный год

г. Ижевск

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.: Академкнига/Учебник, 2020, проект «Перспективная начальная школа», автора А.В.Шишкина.)

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2024 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Программа рассчитана на 102 часа в 2-ом классе из расчёта 3-х часов в неделю (2 часа физическая культура, 1 час аэробика).

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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 на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается во 2 классе 3 часа в неделю (2 часа физическая культура, 1 час аэробики), 102 часа в год.

Планируемые результаты обучающихся за год обучения

ученики научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

ученики получат 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.

Ученики научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученики получают 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

Ученики научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорный прыжок, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученики получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Планирование и учет работы по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной и специальной группы здоровья.

Подготовительная группа здоровья:

1. “Разбить” учебную группу на подгруппы в соответствии с их подготовленностью и степенью заболевания.
2. Занятия по индивидуальной программе.
- 3.ОРУ (за исключением противопоказанных упражнений)
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

Специальная группа здоровья:

1. Учащиеся присутствуют на уроке.
- 2.Освоение теоретических знаний по физической культуре.
- 3.Написание рефератов по основам знаний по физической культуре.
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура учащиеся

2 класс должны: продемонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий « 5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	4	2	1	10	5	3
Челночный бег	9,1	9,7	10,4	9,7	10,4	11,2
Прыжок в длину с места	145	130	110	135	125	100
Бег 30 м, с	5,4	6,5	7,1	5,6	6,7	7,3
Наклон вперёд из положения сидя, см.	+9	+4	+3	+12	+8	+4
Метание малого мяча (150гр)	23	18	13	17	12	7
Ходьба на лыжах 1 км.	Без учета времени					
Кросс 2000м. (мин. Сек.)	Без учета времени					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	раздел	Кол-во часов на раздел	Количество часов выделенных на:	
			теория	Практиче.
1.	Знания о физической культуре	1	1	-
2.	Легкая атлетика	23	1	22
3.	Способы физической деятельности	4	4	-
4.	Подвижные игры	10	1	9
5.	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15
6.	Лыжная подготовка	14	1	13
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	14	1	13
8.	Аэробика	34	1	33
всего		102	8	94

Минимум содержания Дидактических единиц

Раздел	Содержание
Легкая атлетика	Прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность, бег 30 метров челночный бег 3*10м
Гимнастика с основами акробатики	Мост из положения лежа на спине, кувырок вперед, стойка на лопатках, прыжки со скакалкой, упражнения на узкой рейке гимнастической скамье на равновесие, лазанье по канату,
Лыжные гонки	Передвижения с лыжными палками, одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа, спуски и подъемы со склоны, повороты переступанием, торможение плугом.
Подвижные и спортивные игры	Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух

	<p>шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.</p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов</p>
--	--

▪ Реализация модуля «Школьный урок»

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования, конференции,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	исследовательские проекты, диспуты	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета		Демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов		Даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,

		аргументирования и отстаивания своей точки зрения
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с учетом рабочей программы воспитания
1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
1.	Знания о физической культуре	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
2.	Легкая атлетика	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
3.	Способы физической деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.	Подвижные игры	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
5.	Гимнастика с основами акробатики	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
6.	Лыжная подготовка	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
7.	Подвижные и спортивные игры с элементами спорта	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11
8.	Аэробика	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11

[1]Целевым приоритетом **на уровне НОО** является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

3.Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

4.Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

5.Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

11. Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Учебно-методическое планирование.

№ п/п	Раздел тема урока, кол-во часов на раздел	Планируемые результаты			Виды
		предметные	Личностные	метапредметные	
Раздел программы «Знание о физической культуре» (1 час)					
1.	Инструктаж по л/а №12-2019 в зале и на улице. (1 час)	Знать: правила поведения на уроках физкультуры, Историю развития физической культуры и первые соревнования. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов.	Развить готовность к сотрудничеству и стремление к самостоятельному физическому совершенствованию.	Организовать деятельность с учетом требований её безопасности.	Правила Самостоятельной физкультурно-рекреационной деятельности и т.д.
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности(10 часов)					
2.	Самостоятельные игры и развлечения. Строевые упражнения.	Уметь играть по правилам, организовывать и проводить подвижные игры. Комплекс упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Бережное отношение друг к другу.	Организовать спортивную деятельность. Соблюдать правила.
3.	Инструктаж по ОТ	Знать и выполнять правила поведения до, во время и после урока аэробики			Безопасность по без...
Раздел программы «Легкая атлетика» (10 часов) и подвижные игры					
4.	Техника высокого старта в беге на 30 м.	Уметь демонстрировать технику высокого старта в беге на 30м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную	Объяснить с Исполнение «Исполнение старт»

5.	Учет бега на 30м	Уметь пробегать 30м. с максимальной скоростью	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.	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 её выполнения; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Вып
6.	Базовые шаги аэробики: ходьба, приставной шаг, ви степ, греп вайн	Выполнять базовые шаги аэробики: ходьба, приставной шаг, ви степ, греп вайн, соблюдая правильную технику			Вып аэроб ша
7.	Техника метания теннисного мяча на дальность	Уметь метать теннисный мяч (150гр) на дальность различными способами			На д
8.	Учет метания теннисного мяча на дальность	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами.			Вып
9.	Базовые шаги аэробики: джек, подъём колена, ланч, скип	Выполнять базовые шаги аэробики: джек, подъём колена, ланч, скип, соблюдая правильную технику движений			Вып аэр
10.	Прыжки в длину с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.			Уме пры
11.	Учет прыжков в длину с разбега	Уметь выполнять прыжки с разбега.			Вып
12.	Сочетание базовых шагов аэробики на 32 счёта	Выполнять базовые шаги аэробики, соблюдая правильную технику движений			Вып аэроб
13.	Техника челночного бега 3*10м	Уметь пробегать с максимальной скоростью			Обл че
14.	Учет челночного бега				Ко

	3*10м				
15.	История развития аэробики, виды аэробики	Знать историю развития аэробики		<p>труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Оценивать красоту телосложения 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</p>	Беседа
16.	Развитие силовых качеств по средствам круговой тренировки.	Уметь распределять силы на весь урок, выполнять все упражнения правильно.			Уметь вести урок
17.	Учет по подтягиванию.	Уметь подтягиваться на перекладине			Выполнение
18.	Комплекс аэробики №1, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №1, соблюдая правильную технику			Выполнение
19.	ОРУ с обручами Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты с мячами	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Уметь выполнять челночные и подвижные упражнения
20	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты с гимнастическим и палками	Уметь пробегать с максимальной скоростью 3-10м			Оценивать деятельность челночных и подвижных упражнений
21.	Комплекс аэробики №1, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №1, соблюдая правильную технику движений			Выполнение аэробики
22	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Гуси лебеди».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			ОРУ в выполнении положений и передвижений
23	ОРУ. Игры: «Перестрелка». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.			Уметь выполнять упражнения вперед и назад по полу.

		Контрольный норматив.			
24	Комплекс аэробики №1, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №1, соблюдая правильную технику движений			Выполнение аэробики
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»(10 часов), «Подвижные и					
25	Инструктаж по ТБ. ИОТ 11-2019 Строевые упражнения.	Знать правила ТБ на уроке гимнастики, построении в колонну по одному, демонстрировать основную стойку	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	ТБ на уроке Строевые упражнения. Выполнение хлопков. Подача
26	Строевые упражнения Равновесие.	Уметь выполнять построение в шеренгу, перестроения. Знать определение равновесия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Шеренги. Возможности перестроения. Равновесие. Значение жизни.
27	Комплекс аэробики №1, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №1 с изменением направления и увеличением темпа движений	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	Выполнение аэробики
28	Строевые упражнения – контрольный урок	Знать и уметь выполнять команды напраВО! налеВО! Уметь выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Оценки деятельности строевых
29	Акробатика. Изучение комбинации	Знать и уметь выполнять группировку, кувырок вперед.		Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и	Группировка. Выполнение
30	Слагаемые здоровья	Знать как сохранить своё здоровье			Беседа
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Знать технику кувырка вперед. Уметь выполнять			Кувырок лопатками. Выполнение

		перекаты в группировки из упора стоя на коленях, стойку на лопатках, кувырок вперед		оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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,	активн
32	Стойка на лопатках. «Мост». Развитие гибкости	Иметь представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. Уметь выполнять комплекс ФУ для развития координационных способностей			Стойка различ выполня активн Гибкос
33	Комплекс аэробики №2, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики, соблюдая правильную технику движений			Выпол аэроби
34	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Кувырок назад Комбинация из изученных элементов.	Уметь выполнять изученные элементы отдельно и в комбинации			Упор п присев на лоп Комби
35	Комбинация из изученных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов			Оцени деятел акроба (регуля
36	Комплекс аэробики №2, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №2, соблюдая правильную технику			Выпол аэроби
37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке			Лазани коня. З дальне
38	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке			Лазани о лзан Переле на коня переле

	способами			использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
39	Комплекс аэробики №2, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №2, соблюдая правильную технику движений			Выполн аэроби
40	Прыжки через «препятствия»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Уметь игры в отдыха
41.	Прыжки через «препятствия»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Уметь игры в отдыха
42	Комплекс аэробики №2, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №2, увеличивая темп движений			Выполн аэроби
43	ОРУ. Игры: «Поезда идут в депо». Эстафеты. Развитие координации	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвиж коорди
44	ОРУ. Игры: «Дружные салки» «Рыбак». Эстафеты. упражнение на равновесие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвиж скорос способ
45	Самонаблюдение и самоконтроль во время выполнения физических упражнений	Уметь измерять пульс, знать границы пульса при нагрузке, признаки переутомления			Беседа время с измере после н
46	ОРУ. Эстафеты. упражнение на равновесие.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			Подвиж скорос способ
47	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,			Подвиж скорос способ

	способностей	метаниями			
48	Комплекс аэробики №3, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №3, соблюдая правильную технику			Выполн аэроби
«Лыжная подготовка» (15часов) «Подвижные игры и спортивные иг					
49	Т.Б. на уроках л/п..ИОТ 13-2019 Температурный режим улицы	Уметь применять правила подбора одежды для занятий на улице	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Природ закали солнце воздух
50	Скользящий шаг, поворот переступанием на месте.	Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Подбор инвент Постро месте. Теория обмор при об. Игра “I
51	Комплекс аэробики №3, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №3, соблюдая правильную технику	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Размин музыка фронта гимнас развити двигате
52	Скользящий шаг, поворот на месте.	Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	ОРУ в Игры: воробу огород Эстафе
53	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в движении.	Уметь самостоятельно распределять игры в группах		Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	Размин музыка фронта гимнас развити двигате
54	Комплекс аэробики №3, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №3, соблюдая правильную технику			
55	Спуски и подъемы на склоне, поворот переступанием в движении.	Уметь самостоятельно распределять игры в группах			

56	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием.	Уметь взаимодействовать со сверстниками		<p>места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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</p>	ОРУ в Игры: воробушечный огород Эстафета Развитие способностей
57	Комплекс аэробики №3, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №3, увеличивая темп движений и соблюдая правильную технику			Разминка музыка фронтальная комплекс Упражнения гимнастика развитие двигательных способностей
58	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием	Уметь взаимодействовать со сверстниками			ОРУ в Игры: воробушечный огород Эстафета Развитие способностей
59	Попеременный двухшажный ход.	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Попеременный ход.
60	Физическая подготовленность. Физическая нагрузка, дозирование физической нагрузки	Знать понятия физическая подготовленность физическая нагрузка			Беседа подготовка
61	Попеременный двухшажный ход.	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Попеременный ход.
62	Попеременный двухшажный ход, торможение «полуплугом»	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Попеременный ход, торможение «полуплугом»
63	Комплекс аэробики №4, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №4, соблюдая правильную технику			Разминка музыка фронтальная части комплекса Упражнения гимнастика развитие двигательных способностей
64	Попеременный двухшажный ход, торможение	Уметь взаимодействовать со сверстниками			Попеременный ход, торможение «полуплугом»

	«плугом»		соревновательно й деятельности	
65	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Тормоз одновр ход
66	Комплекс аэробики №4, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №4, соблюдая правильную технику		Размин музыку фронта части в Упраж гимнас развити двигате
67	Торможение «плугом», одновременный бесшажный ход	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Тормоз одновр ход
68	Равномерное передвижение по дистанции	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Равном дистан
69	Комплекс аэробики №4, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №4, соблюдая правильную технику		Размин музыку фронта компле Упраж гимнас развити двигате
70	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь взаимодействовать со сверстниками		Контро км
Раздел программы «Подвижные и				спорти спорта
71	Т.Б.15-2019, 16-2019 на занятиях подвижными и спортивными играми .	Т.Б. на занятиях спортивными играми		Т.Б. на подвиж
72	Комплекс аэробики №4, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №4, увеличив темп движений и соблюдая правильную технику		Размин музыку фронта компле Упраж коврик двигате
73	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Ловля движен правой движен Броски	

		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			«Передать мяч» координационные способности
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ловля и передача мяча в движении правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в процессе подвижных игр. «Передать мяч» координационные способности
75	Дыхательная гимнастика	Выполнять упражнения дыхательной гимнастики			Дыхательная гимнастика. Разминка. Музыкальный фронтальный танец
76	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Броски в процессе подвижных игр. «Передать мяч» координационные способности
77	Бросок двумя руками от груди. Остановка прыжком с двух шагов.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Остановка прыжком с двух шагов. Броски в процессе подвижных игр.
78	Комплекс аэробики №5, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №5, соблюдая правильную технику			Разминка. Музыкальный фронтальный танец. Части комплекса аэробики №5. Упражнения на ковриках. Дыхательная гимнастика.
79	. Бросок двумя руками от груди. Игра мини баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Находить ошибки при выполнении	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Остановка прыжком с двух шагов. Броски в процессе подвижных игр. ОРУ. Игра мини баскетбол
80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра мини баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Проявлять положительные качества личности и		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Остановка прыжком с двух шагов. Броски в процессе подвижных игр.

		процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях;	учебных заданий, отбирать способы их исправления;	ОРУ. И
81	Комплекс аэробики №5, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №5	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	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;	Размин музыка фронта части к Упраж коврик двигате
82	Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Ловля в треуп круге. измене Бросок ОРУ. И
83	Броски по кольцу. Игра баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Ловля в треуп круге. измене Бросок ОРУ. И
84	Комплекс аэробики №5, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №5, соблюдая правильную технику			Размин музыка фронта компле Упраж коврик двигате
85	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			Уметь
86	Бросок двумя руками от груди по кольцу Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски по кольцу в процессе			. ОРУ. в мини коорди

		подвижных игр; играть в мини- баскетбол.		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, рассудительност ь; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности	
87	Комплекс аэробики №5, совершенствована ние	Выполнять комплекс аэробики №5, увеличивая темп движений и соблюдая правильную технику			Размин музыку фронта компле Упраж коврик двигате
Футбол (5 часов)					
88	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	Научиться выполнять удары ногой по неподвижному мячу			Удары горизо ширин м) и ве (полос – 8 м) м
89	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в мишень	Научиться выполнять удары ногой по неподвижному мячу			Удары горизо ширин м) и ве (полос – 8 м) м
90	Гимнастика для глаз	Выполнять упражнения для укрепления мышц глаз			Выпол укрепл
91	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.	Уметь выполнять удары ногой по катящемуся мячу			Научит катяще
92	Ведение мяча между предметами	Уметь владеть мячом: ведение мяча между предметами.			Контро во врем двигате
93	Комплекс аэробики №6, разучивание 1 части	Выполнять 1 часть комплекса аэробики №6, соблюдая правильную технику			Размин музыку фронта части к Упраж коврик двигате
94	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом: ведение мяча с обводками предмета			Ведени предме
«Легкая атлетика (5 часов)»					
95	Ходьба через несколько препятствий.	Уметь правильно выполнять движения в			. Бег с 30 м. И «Эстаф

	Встречная эстафета.	ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м			скорос
96	Комплекс аэробики №6, разучивание 2 части	Выполнять 2 часть комплекса аэробики №6, соблюдая правильную технику			. Разми музыку фронта части к Упраж коврик двигате
97	Бег на результат 30,м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м			Сдача 30 м
98	Метание малого мяча.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние			Метани на даль рассто мяча. И Развит качест
99	Комплекс аэробики №6, соединение 1 и 2 части	Выполнять комплекс аэробики №6, соблюдая правильную технику			Разми музыку фронта компле Упраж коврик двигате
100	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь , метать на дальность			Сдача метани
101	Игра «Гуси-лебеди». Развитие гибкости.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках			Много лебеди Сдача наклон сидя
102	Комплекс аэробики №6, совершенствование	Выполнять комплекс аэробики №6, увеличивая темп движений			Разми музыку фронта компле Упраж коврик двигате

Учебно-методическое обеспечение

Программа	учебник	учебные пособия для учащихся
Образовательная система «Перспективная начальная школа»	А.В.Шишкин, О.П.Алимпиева, В.В.Бисеров Физическая культура. Учебник 1-2 классы.- М. : Академкнига/Учебник,2020.	А.В.Шишкин, О.П.Алимпиева, В.В.Бисеров Физическая культура. Учебник 1-2 классы.- М. : Академкнига/Учебник,2020.