


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Онохойская средняя общеобразовательная школа №2»

 <p>Утверждаю Директор МБОУ «Онохойская СОШ №2» Е.М. Халтурин Приказ № _____ от _____ « 01 » 09 2022 год</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Онохойская СОШ №2» Т.В. Тихонова « 01 » 09 2022 год</p>	<p>Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО Протокол № 15 от « 31 » августа 2022 год</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 2 «б» класса

Автор-составитель: Сапунова Оксана Юрьевна,

учитель начальных классов

2022 – 2023 учебный год

Программа разработана на основе НОО, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предмет «Физическая культура», а также программы Воспитания МБОУ «Онохойская СОШ № 2» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России».

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса реализуется на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре авторской рабочей программы В.И. Ляха, «Физическая культура 1-4 классы». Количество часов в неделю -3, количество часов в год: 2 класс – 102 ч.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения ФК в начальной школе **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Раздел 2. Содержание учебного курса физической культуры 1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	23	21

1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	21	24	24	24
2.1	Спортивные игры	21	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел 3. Тематическое планирование

2 класс (34 нед.)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Приоритетные направления в воспитательной работе
1	<u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета».	<u>1</u> 1	1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе 2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; 2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; 2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 6.2. Ответственное отношение к своему
	<u>Физическое совершенствование</u>	95	
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15 м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	<u>18</u> 1	
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	

4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1	здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); 6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1	
7	К\У Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места.(ГТО).. Игра «Кто быстрее».	1	
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1	
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. .(ГТО). Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	
10	К\У - Прыжок в длину с места. (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
11	Прыжок в длину с разбега.(ГТО). Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1	
12	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1	
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	

16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1	
17	К\У - Метание мяча на дальность. (ГТО). Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	
18	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
19	Подтягивание(ГТО). Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	<u>7</u> 1	2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; 2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; 2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1	6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1	6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
23	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1	
26	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения	<u>1</u> 1	2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 6.5. Способность адаптироваться к

	человека. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»		стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.	<u>1</u> 1	
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	10 1	
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1	
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
34	К\У- Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1	
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на	1	

	коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		
37	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1	
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	10 1	<p>2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;</p> <p>2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;</p> <p>2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;</p> <p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;</p> <p>6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p>
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
41	К/У-Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	
43	К/У-Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	
45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча Бросок набивного мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	

47	К/У Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1	<p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;</p> <p>6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p>
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1	
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов»	<u>1</u> 1	
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Смена мест»	10 1	
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1	
52	Лазание по канату. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1	
53	К/У- Лазание по канату. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1	
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1	
55	К/У-Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1	
56	Строевые упражнения: построение в колонну по	1	

	одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки, (ГТО). Игра «Смена мест».		
57.	К/У-Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1	
58	Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1	
59.	К/У-Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1	
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	<u>18</u> 1	2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; 2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; 2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); 6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;
61.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1	
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	
63	К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	
65.	К/У-Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	

66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
67.	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
68	К\У - Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1	
72.	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1	
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
75	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
76	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1	
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1	
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u>	<u>1</u>	
	Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней	1	

	зарядки. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».		
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	<u>1</u> 1	
80.	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	<u>16</u> 1	2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; 2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; 2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); 6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования; 6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
81	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1	
82.	К\У - Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра«Команда -быстроногих»	1	
83	Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1	
84.	К\У- Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1	
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1	
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1	
88	К\У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1	
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с	1	

	места. Линейная эстафета.		
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1	
91	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	
93	К\У. Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	
95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО).Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини футбол», «Борьба за мяч».	<u>6</u> 1	
97.	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1	
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1	
101	К\У - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1	
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на	<u>1</u> 1	

	спортивных площадках и в спортивных залах).Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры « Мини-Футбол», «Русская лапта».		
	<u>Итого</u>	102ч	

Приложение.

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100

		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100

5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110

5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания"	м	90	85	80

	(см)	д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2