

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 2 класса  
(вариант 4.1)  
на 2023-2024 уч. год**

**Согласовано**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
СОГБОУ «Вяземская  
начальная школа-детский  
сад «Сказка» для детей  
с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

**Принято**  
на педагогическом совете  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Утверждаю**  
И.о.директора  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Приказ № 90/01-02  
от 31.08.2023 г.

Составила  
учитель начальных классов  
Якимова Г. В.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального  
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья». В случае необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)**

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением зрения входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для конкретной категории обучающихся.

#### **К общим потребностям относятся:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие слепых обучающихся с педагогами и сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

#### **К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся относятся:**

- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития всех анализаторов и зрительного восприятия;
- целенаправленное руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- целенаправленное развитие сенсорно-перцептивной деятельности;
- упорядочивание и организация зрительной работы с множеством объектов восприятия;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений имеющихся у данной группы обучающихся;
- использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация и др.);
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительной и физической нагрузки;

- преимущественное использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с учетом зрительной нагрузки;
- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в структурное построение урока (курса) пропедевтических (подготовительных) этапов; введение в содержание образования коррекционно-развивающих курсов;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по коррекции речевых нарушений; развитие и коррекция коммуникативной деятельности;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях;
- целенаправленное развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований

**Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся включают необходимость:**

- учета в организации обучения и воспитания слабовидящего определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.)

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основными коррекционно - развивающими целями** программы физического воспитания являются:

Совершенствование коммуникативных умений; умения возражать, аргументировать свое мнение, вести диалог;

Воспитание позитивного отношения к критике, коррекция отрицательных реакций на замечания, повышение культуры общения;

Развитие ориентировки в пространстве, координации движений

Обучение упражнениям зрительной гимнастики для снятия зрительного напряжения, развитие координации движения глаза, глазомера, мелкой моторики, функциональных движений кистей рук, формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз

совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качеств запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопрос, возражать, аргументировать свое и чужое мнение, вести диалог и монолог, повышение культуры и техники общения;

обучение снимать зрительное и статическое напряжение мышц глаза, повышение зрительной работоспособности для эффективного усвоения учебного материала, развитие двигательной системы глаз, укрепление двигательной системы глаз, расслабление мышечной системы глаз, снижение зрительного напряжения, при помощи выполнения зрительной гимнастики, физминуток, офтальмотренажера В.Ф. Базарного, зрительно - вестибулярного тренажера «Зевс», формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз; развитие зрительно-моторной координации; развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование.**

Гимнастика с **основами акробатики**. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики. На развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;

мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Выпускник научится:*

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

*Выпускник научится:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные УУД:**

*Выпускник научится:*

получат навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками научатся вести диалог, участвовать в обсуждении значимых явлений жизни и искусства; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные**

*Выпускник будет знать и иметь представление:*

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Выпускник будет уметь:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Выпускник получит возможность:*

освоить приемы укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; профилактики вторичных нарушений физического развития;

начать формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

овладеть основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);

овладеть основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

начать формирование потребности в занятиях физической культурой.

#### **Ожидаемые результаты воспитания**

Приобретение социального опыта и повышение социальной активности детей, их самостоятельности и ответственности в организации личной жизни и жизни коллектива.

Формирование активной жизненной позиции, нацеленность на успех, забота о своей жизни и здоровье.

Обеспечение равноправного взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательной политике ОУ.

Повышение уровня культуры школьников.

Обеспечение благоприятного нравственно-психологического климата в образовательном учреждении.

Взаимосвязь и согласованные действия родителей, педагогов, обучающихся и классного руководителя по вопросам обучения и воспитания.

#### **Место учебного предмета в учебном плане 2 класс**

В каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Предмет изучается: во 2 классе – 102 ч в год (3 час в неделю)

#### **Учебно-методическое обеспечение 2 класс**

Физическая культура. Учебник для 1-4 классов В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019 г

#### **Содержание программы 2 класс**

##### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

### **Способы физической деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

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

На материале лёгкой 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.

### **Баскетбол**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

### **Волейбол**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

### **Учебно-тематический план 2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика с элементами акробатики	20
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные и спортивные игры	38
Всего		102

## Планируемые результаты освоения программы обучающимися 2 класса

### Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные:

*Обучающиеся получают возможность узнать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Лыжная подготовка—передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры — усвершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс 102 ч.						
№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание	
<b>Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>						
1	Физическая культура человека	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой	1	04.09		
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	1	05.09		
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>						
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	1	07.09		
4	Челночный бег.		1	11.09		
5	Бег (30 м).		1	12.09		
6	Бег с ускорением (60 м).		1	14.09		
7	Равномерный бег (7 мин).		1	18.09		
8	Бег 1 км без учета времени		1	<b>19.09</b>		
9	Прыжки в длину с места.		1	21.09		
10	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	1	25.09	
11	<b>Входная контрольная работа</b>			1	26.09	
12	Работа над ошибками. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1		28.08		
13	Прыжок с высоты (до 40 см).	1		02.10		
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		03.10		
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	1	05.10		

16	Метание набивного мяча	Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	1	09.10	
<b>Подвижные и спортивные игры (11 ч)</b>					
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	1	10.10	
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	1	12.10	
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	1	16.10	
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	1	17.10	
21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	19.10	
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		1	23.10	
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		1	24.10	
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.		1	26.10	
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.		1	07.11	
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты		1	09.11	
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		1	13.11	
<b>Основы знаний о физической культуре (1ч)</b>					
28	Зарождение Олимпийских игр	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	1	14.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</b>					
29	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	1	16.11	
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1	20.11	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических	1	21.11	
32	Группировка. Перекаты в группировке		1	23.11	
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях		1	27.11	
34	Упоры, седы, упражнения в группировке		1	28.11	

35	Стойка на лопатках		1	30.11	
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.		1	04.12	
37	Кувырок вперед.		1	05.12	
38	Акробатическая комбинация		1	07.12	
39	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	1	11.12	
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе		1	12.12	
41	Вис на согнутых руках.		1	14.12	
42	Перепагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.		1	18.12	
43	Комбинация на бревне		1	19.12	
44	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла		1	21.12	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев		1	25.12	
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе		1	26.12	
47	Перелезание через коня, бревно.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	1	28.12	
48	Гимнастическая полоса препятствий.		1	09.01	
<b>Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1	11.01	
<b>Лыжная подготовка (12 ч)</b>					
50	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	Знать: правила безопасного поведения на уроках по лыжам. Переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.	1	15.01	
51	Передвижение на лыжах разными способами.	Надевать лыжи, проверять крепления.	1	16.01	
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.	1	18.01	
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	Передвигаться свободным скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	1	22.01	
54	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	Выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами.	1	23.01	
55	Спуск в основной стойке.	Технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; организовывать и	1	25.01	

		проводить подвижные игры на улице.			
56	Попеременный двухшажный ход	Технически правильно выполнять лыжные ходы; держать интервалы при передвижении на лыжах.	1	29.01	
57	Повороты приставными шагами.	Выполнять повороты на лыжах изученными способами.	1	30.01	
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.	1	01.02	
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.	1	05.02	
60	Развитие выносливости.	Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.	1	06.02	
61	Развитие выносливости	Технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	1	08.02	
<b>Подвижные и спортивные игры (17 ч)</b>					
62	Ловля и передача мяча в движении	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	12.02	
63	Ловля и передача мяча в движении		1	13.02	
64	Броски в цель		1	15.02	
65	Ведение на месте. Броски в цель.		1	19.02	
66	Игра «Попади в обруч».		1	20.02	
67	Игра «Передал - садись».		1	22.02	
68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».		1	26.02	
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».		1	27.02	
70	Броски в щит		1	29.02	
71	Игра «Мяч соседу».		1	04.03	
72	Броски в кольцо		1	05.03	
73	Развитие координационных способностей		1	07.03	
74	Игра «Передача мяча в колоннах».		1	11.03	
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей		1	12.03	
76	Игра в мини-баскетбол		1	14.03	
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		1	18.03	
78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		1	19.03	
<b>Основы знаний о физической культуре (1 ч)</b>					
79	Физические качества гибкость и равновесие	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	1	21.03	
<b>Подвижные и спортивные игры (10 ч)</b>					
80	Эстафеты. Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	1	01.04	

81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	1	02.04	
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.		1	04.04	
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол		1	08.04	
84	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол		1	09.04	
85	Ведение мяча в движении. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель		1	11.04	
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».		1	15.04	
87	Ведение мяча. «Школа мяча».		1	16.04	
88	Игра «Гонка мячей по кругу».		1	18.04	
89	<b>Промежуточная аттестация за курс 2 класса</b>		1	22.04	
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
90	Работа над ошибками. Челночный бег.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	1	23.04	
91	Бег (30 м).		1	25.04	
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		1	27.04	
93	Равномерный бег (7 мин)		1	02.05	
94	Кросс 1 км без учета времени		1	06.05	
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.		1	07.05	
96	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		1	13.05	
97	Прыжок с места. Эстафеты.		1	14.05	
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		1	16.05	
99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	20.05		
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний	1	21.05	
101	Метание малого мяча на дальность с места		1	23.05	
102	Метание малого мяча на дальность		1		

	отскока	Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний			
--	---------	--	--	--	--

**1. Входная контрольная работа**

**Цель:** контроль качества знаний учащихся на начало обучения во 2 классе

**Система оценивания работы**

Номер задания	Уровень	Максимальный балл
A1	Базовый	1
A2	Базовый	1
A3	Базовый	1
A4	Базовый	1
A5	Базовый	1
A6	Базовый	1
A7	Базовый	1
A8	Базовый	1
A9	Базовый	1
A10	Базовый	1
B1	Повышенный	2
B2	Повышенный	2
B3	Повышенный	2
B4	Повышенный	2
C1	Повышенный	3
<b>Итого</b>		<b>21</b>

**Лист правильных ответов**

Задания 1 вариант	Балл	Задания 2 вариант
A1-4 A2-1 A3-2 A4-1 A5-3 A6-3 A7-1 A8-1 A9-1 A10-2	По 1б. за каждый правильный ответ - 10 баллов	A1-2 A2-1 A3-2 A4-2 A5-1 A6-3 A7-2 A8-2 A9-1 A10-2
B1-4 B2-1-4 2-3 3-1 4-2 5-5 B3-4 B4-лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	8баллов	B1-4 B2-1-4 2-3 3-1 4-2 5-5 B3-1 B4-шапка, штаны, куртка, варежки, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки
C1	3 балла	
<b>Максимально</b>	<b>21балл</b>	

	<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>Баллы</b>	20-21 баллов	16-19 баллов	9-15 баллов	8 баллов и меньше

# Входная контрольная работа по физической культуре

## Вариант 1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

### **A1. Что включает в себя физическая культура?**

1. Занятия физическими упражнениями
2. Знания о своем организме
3. Умение применять знания в жизни
4. Все вышеназванное

### **A2. Назовите родину Олимпийских игр.**

1. Греция
2. Америка
3. Франция
4. Англия

### **A3. Что понимается под закаливанием:**

1. Посещение бани, сауны;
2. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
3. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
4. Укрепление здоровья.

### **A4. Бег на дальние дистанции относится к:**

1. Легкой атлетике;
2. Спортивным играм;
3. Спринту
4. Бобслею.

### **A5. Что такое быстрота?**

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность с помощью мышц производить активные действия
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

### **A6. Подвижные игры помогут тебе стать:**

1. Умным
2. Сильным

3. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**A7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

1. Пожарный

2. Врач

3. Повар

**A8. Самый быстрый способ плавания**

1. Кроль

2. Баттерфляй

3. Брасс

4. Кроль на спине

**A9. Виды торможения лыжника**

1. Плугом

2. Палками

3. Лопатой

4. Носом

**A10. Выбери физические качества человека:**

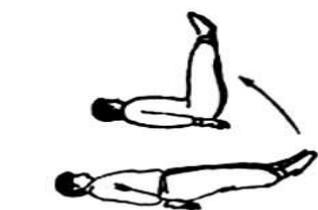
1. Доброта, терпение, жадность

2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

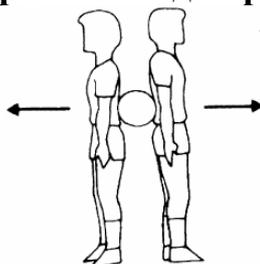
3. Скромность, аккуратность, верность

**Часть В:**

**В1. Подбери физическое упражнение для развития гибкости**



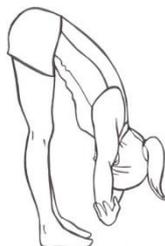
1.



2.



3.



4.

**В2. Найди на рисунке :**

**1. Талисман**

**2. Флаг**

**3. Олимпийскую эмблему**

**4. Огонь**

**5. Символ**



1. 2.



3.

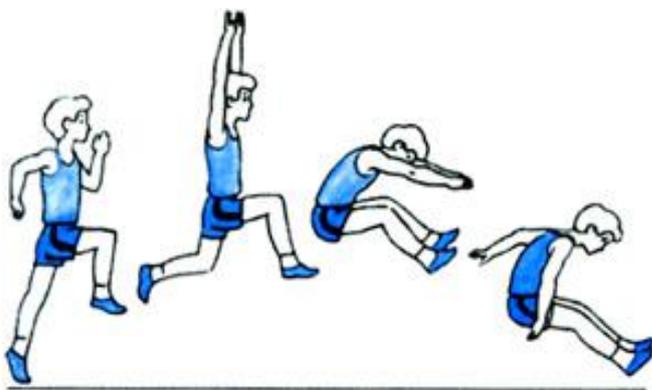


4.



5.

**В3: Как называется упражнение на рисунке?**



1. Прыжок вверх,

2. Прыжок вперед, руки вверх,

3. Прыжок в высоту

4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

# Входная контрольная работа по физической культуре

## Вариант 2

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

### **A1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

### **A2. Как звучит олимпийский девиз?**

1. "Быстрее, выше, сильнее"
2. "Делу время - потехе час"
3. "Главное не победа, а участие"

### **A3. Укрепление здоровья с помощью природных факторов –солнца, воды и воздуха-это...**

1. Отдых
2. Закаливание
3. Тренировка
4. Здоровый образ жизни

### **A4. Назови вид спорта, имеющий титул «королева спорта».**

1. гимнастика
2. легкая атлетика
3. Фигурное катание
4. Биатлон

### **A5. Что такое выносливость?**

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
3. Способность с помощью мышц производить активные действия

### **A6. Подвижные игры помогут тебе стать:**

1. Умным
2. Сильным
3. Ловким, метким, быстрым, выносливым

### **A7. Людям какой профессии необходима сила?**

1. Продавец

2. Строитель

3. Водитель

**A8. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

1. Гимнастика

2. Плавание

3. Гиревой спорт

**A9. Выберите подъемы лыжника:**

1.елочкой

2.упором

3. березой

**A10.Выбери физические качества человека:**

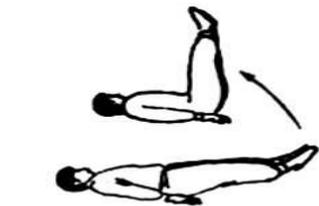
1.Доброта, терпение, жадность

2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

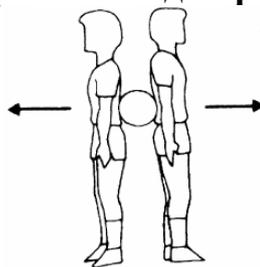
3. Скромность, аккуратность, верность

**Часть В:**

**В1.Подбери физическое упражнение для развития гибкости**



1.



2.



3.



4.

**В2.Найди на рисунке :**

1.Талисман

2. Флаг

3. Олимпийскую эмблему

4.Огонь

5.Символ



1



2



3

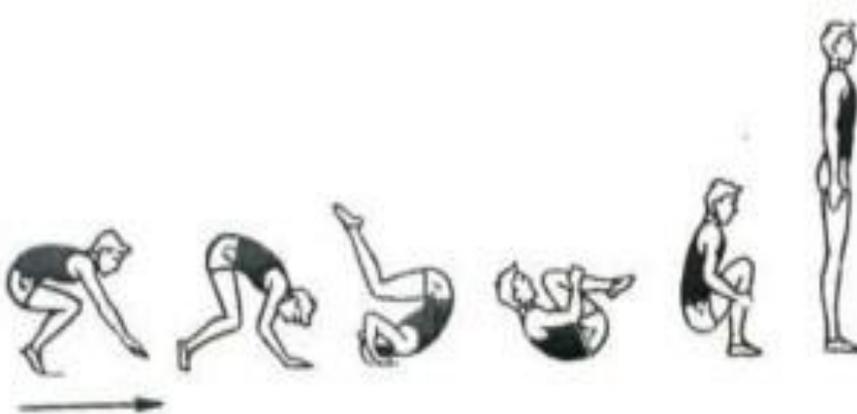


4.



5.

**В3: Как называется упражнение на рисунке?**



1.Кувырок вперед

2.Сальто

3.Прыжок вперед

4.Кувырок назад

**В4.Экипировка лыжника?**

**Часть С:**

**С1:Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.**

## 2. Промежуточная аттестация за курс 2 класса

**Цель:** осуществить объективную индивидуальную оценку учебных достижений по курсу физическая культура второго класса, а также сформированности некоторых учебных действий универсального характера.

### Система оценивания работы

Ответы на тест

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	В	А	В	В	В	А	В	А	В	А	Б	Б	А	Б

Вариант 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	Б	Б	В	Б	Б	В	А	Б	В	В	А	В	В	В

	<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>Баллы</b>	14-15 баллов	9-13 баллов	5-8 баллов	4 балла и меньше

## Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

### Вариант 1

#### 1. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

#### 2. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

#### 3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия.
- Б. Переносить тяжести.
- В. Носить на руках.

#### 4. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

#### **5. Что такое выносливость?**

- А. Способность что-то выносить
- Б. Качество человека быстро выполнять упражнения
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

#### **6. Равновесие - это**

- А. Стоять на одной ноге
- Б. Взвешивать в равных частях
- В. Способность сохранять устойчивое положение

#### **7. Ловкость - это**

- А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- Б. Способность выполнять сложные движения
- В. Умение быстро лазить

#### **8. Какие физические качества нужны чемпиону?**

- А. Сила, быстрота
- Б. Гибкость, равновесие, ловкость
- В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

#### **9. Как человеку нужно правильно ходить?**

- А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе
- Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.
- В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

#### **10. Виды ходьбы**

- А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках
- Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни
- В. Все перечисленные виды

**11. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

**12. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

**13. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...**

- А. Развлечение
- Б. Комплекс физических упражнений
- В. Прыжки со скакалкой

**14. Каким упражнением можно проверить гибкость:**

- А. Наклон вперёд из положения сидя
- Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
- В. Поднимание туловища из положения лёжа

**15. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

- А. «Расчитайтесь!»
- Б. «По порядку, Расчитайсь!»
- В. «Расчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

**Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

**Вариант 2**

**1. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

**2. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?**

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**3. Зачем нужно выполнять разминку?**

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

**4. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?**

- А. 01
- Б. 02
- В. 03

**5. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

- А. «Расчитайтесть!»
- Б. «По порядку, Расчитайсь!»
- В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

**6. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

**7. Виды ходьбы**

- А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках
- Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни
- В. Все перечисленные виды

**8. Как человеку нужно правильно ходить?**

- А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе

Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.

В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

**9. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

**10. Какие физические качества нужны чемпиону?**

А. Сила, быстрота

Б. Гибкость, равновесие, ловкость

В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

**11. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**12. Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия.

Б. Переносить тяжести.

В. Носить на руках.

**13. Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**14. Что такое выносливость?**

А. Способность что-то выносить

Б. Качество человека быстро выполнять упражнения

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**15. Равновесие - это**

А. Стоять на одной ноге

Б. Взвешивать в равных частях

В. Способность сохранять устойчивое положение