

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-  
нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и   
качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной   
спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных   
организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;   
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,   
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое   
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-  
развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для   
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:   
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и   
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и   
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое   
использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания   
возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в   
преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**   
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 68 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на   
Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на   
гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***   
 Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

***Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом***   
 Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Комбинацииупражнений. Осваиваемсоединениеизученныхупражненийвкомбинации***  ***Пример:***   
 Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

***Пример:***   
 Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

***Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений***   
 *Плавательная подготовка*   
 Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок»,«морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

*Основная гимнастика*   
Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот«казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

***Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты***   
Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

***Организующиекомандыиприёмы***   
 Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**   
 Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами   
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к   
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное   
отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность   
обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

**1) Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

**2) Способы физкультурной деятельности**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

— знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных   
способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3) Физическое совершенствование**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Гармоничное физическое развитие.**  **Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка** | 1 |  |  |  | Находить необходимую информацию по темам;  Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития;  Характеризовать показатели физического развития;  Уметь определять правильную осанку;  Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития  здорового организма;  Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; | Устный  опрос;  Практическая работа; | https://tc.edsoo.ru/?  query=&klass=7&subject=31 |
| 1.2. | **Занятия гимнастикой в Древней Греции.**  **Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение**  **Олимпийских игр. Современная история**  **Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта** | 2 |  |  |  | Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения;  Объяснять структуру российского спортивного движения; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 1.3. | **Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования** | 1 |  |  |  | Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире; | Практическая работа; |  |
| 1.4. | **Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры** | 4 |  |  |  | Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением;  Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских  народных танцев;  Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 1.5 | **Плавание** |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими**  **упражнениями** | 12 |  |  |  | Уметь измерять массу и длину тела;  Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела;  Анализировать полученные результаты наблюдений;  Различать упражнения по воздействию на развития основных  физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила);  Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для  тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей; Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений;  Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;  Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения  комплексов упражнений, закаливающих процедур; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения** | 4 |  |  |  | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил;  Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами  соревновательной деятельности;  Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т.д.);  Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 16 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические**  **упражнения по видам разминки. Общая**  **разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры** | 8 |  |  |  | Углубление в изученное, совершенствование выполнения  упражнений;  Общая разминка. Овладение техникой выполнения новых  упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с  движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами  («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»); | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| 3.2. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика.**  **Подводящие упражнения, акробатические упражнения** | 3 |  |  |  | Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост; | Практическая работа; |  |
| 3.3. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика.**  **Упражнения для развития моторики и**  **координации с гимнастическим предметом** | 5 |  |  |  | Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложеннойвдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд;  Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча; | Практическая работа; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.4. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика.**  **Комбинации упражнений** | 6 |  |  |  | Освоение принципами соединения упражнений в комбинации; Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях; | Практическая работа; |  |
| 3.5. | **Игры и игровые задания** | 8 |  |  |  | Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами  соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них; | Практическая работа; |  |
| 3.6. | **Организующие команды и приемы** | 4 |  |  |  | Овладение техникой выполнения действий при строевых командах«По порядку рассчитайсь!», «На первый—третийрассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»; | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 34 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение упражнений для развития**  **координации и развития жизненноважных навыков и умений** | 10 |  |  |  | Основная гимнастика: Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля  гимнастического предмета;  Плавательная подготовка (при наличии материально-технического оснащения);  Освоение упражнений ознакомительного плавания; освоение  универсальных умений дыхания в воде;  Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок»,«весёлый дельфин»;  Освоение спортивных стилей плавания; | Устный  опрос;  Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Исходное тестирование  физической  подготовленности учащихся.  Кнтрольные измерения  длины и массы своего тела | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 2. | Общеразвивающие  упражнения для утренней зарядки | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 3. | История Олимпийских игр | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 4. | Виды гимнастики в спорте и олимпийские  гимнастические виды спорта.  Общее и различия в  олимпийских  гимнастических видах  спорта. Юношеские  олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 5. | Освоение универсальных  умений при выполнении  организующих команд и  строевых упражнений:  построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 6. | Освоение универсальных умений при выполнении  организующих команд и  строевых упражнений:  повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной  скоростью | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Упражнения общей  разминки. Повторение разученных упражнений | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 8. | Освоение техники  выполнения упражнений  общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 9. | Отработка навыков  выполнения гимнастического бега вперёд, назад | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 10. | Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой  («индюшонок») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 11. | Отработка навыков  выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми  движениями головой  («индюшонок») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 12. | Шаги в полном приседе («гусиный шаг») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 13. | Отработка навыков  выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 14. | Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 15. | Отработка навыков  выполнения небольших  прыжков в полном приседе («мячик»); | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 16. | Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Отработка навыков  выполнения шагов с  наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра  («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами  («качалка») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 18. | Игровые задания для  закрепления выполнения  упражнений общей разминки | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 19. | Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения  подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 20. | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 21. | Отработка навыков  выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 23. | Отработка навыков  выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска») | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 24. | Закрепление техники  выполнения разученных упражнений | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Упражнения для развития гибкости: отведение ноги  назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны,  наклоны туловища  попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло») | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 26. | Отработка навыков  выполнения упражнений для развития гибкости | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 27. | Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития  координации и увеличения эластичности мышц | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 28. | Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 29. | Равновесие «пассе» (в  сторону, затем вперёд) в  опоре на стопе и на  полупальцах. Равновесие с ногой вперёд  (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 30. | Отработка навыков  выполнения упражнений на равновесие | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 31. | Подводящиеи  акробатические упражнения.  Кувырок вперёд, назад | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 32. | Отработка навыков  выполнения кувырка вперёд, назад | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Отработка навыков выполения шпагата | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 34. | Отработка навыков выполения колеса | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 35. | Отработка навыков  выполнения  упражнений:мост из  положения сидя, стоя и  вставание из положения мост | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 36. | Освоение изученных  упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка»— выход из «берёзки» кувырком назад | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 37. | Выполнение комбинации:  кувырок вперёд — «берёзка»— выход из «берёзки» кувырком назад | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 38. | Правила подбора  общеразвивающих  упражнений для  самостоятельного  проведения утренней зарядки | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 39. | Удержание скакалки.  Вращение кистью руки  скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля  скакалки («эшапе») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 40. | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 41. | Закрепление навыков  выполнения упражнений со скакалкой | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 42. | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 44. | Освоение навыков отбивов мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 45. | Отработка навыков отбивов мяча | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 46. | Игровые задания с мячом | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 47. | Лыжная подготовка  Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 48. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 49. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 50. | Отработка навыков  передвижения на лыжах без палок | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 51. | Передвижение  одновременным  двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 52. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 53. | Отработка навыков  выполнения изученных упражнений | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 54. | Торможение способом«плуг» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 55. | Отработка навыков  торможения способом «плуг» | 1 |  |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | Освоение универсальных  умений дыхания во время  выполнения гимнастических упражнений | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 57. | Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе»колено вперёд, в сторону;  поворот «казак», нога вперёд горизонтально | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 58. | Отработка техники  поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге  (попеременно); техники  выполнения серии  поворотов: «шене», «пассе»колено вперёд, в сторону;  поворот «казак», нога вперёд горизонтально | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 59. | Закрепление навыков выполнения поворотов | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 60. | Освоение техники  выполнения прыжков  толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в  обе стороны | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 61. | Отработка техники  выполнения прыжков  толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в  обе стороны | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 62. | Освоение танцевальных  шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом) | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 63. | Шаги галопа (в сторону,  вперёд), а также в сочетании с различными подскоками | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Освоение элементов русского танца  («припадание») | 1 |  |  |  | Практическая работа; |
| 65. | Освоение элементов современного танца | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 66. | Освоение упражнений на  развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 67. | Закрепление навыков  выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Практическая работа; |
| 68. | Обобщающий урок.  Контрольные задания по  итогам обучения во 2 классе | 1 |  |  |  | Устный  опрос;  Зачет;  Практическая работа; |
| 69. |  |  |  |  |  |  |
| 70. |  |  |  |  |  |  |
| 71. |  |  |  |  |  |  |
| 72. |  |  |  |  |  |  |
| 73. |  |  |  |  |  |  |
| 74. |  |  |  |  |  |  |
| 75. |  |  |  |  |  |  |
| 76. |  |  |  |  |  |  |
| 77. |  |  |  |  |  |  |
| 78. |  |  |  |  |  |  |
| 79. |  |  |  |  |  |  |
| 80. |  |  |  |  |  |  |
| 81. |  |  |  |  |  |  |
| 82. |  |  |  |  |  |  |
| 83. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84. |  |  |  |  |  |  |
| 85. |  |  |  |  |  |  |
| 86. |  |  |  |  |  |  |
| 87. |  |  |  |  |  |  |
| 88. |  |  |  |  |  |  |
| 89. |  |  |  |  |  |  |
| 90. |  |  |  |  |  |  |
| 91. |  |  |  |  |  |  |
| 92. |  |  |  |  |  |  |
| 93. |  |  |  |  |  |  |
| 94. |  |  |  |  |  |  |
| 95. |  |  |  |  |  |  |
| 96. |  |  |  |  |  |  |
| 97. |  |  |  |  |  |  |
| 98. |  |  |  |  |  |  |
| 99. |  |  |  |  |  |  |
| 100. |  |  |  |  |  |  |
| 101. |  |  |  |  |  |  |
| 102. |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**   
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:   
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**   
**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**   
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**