

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Отдел образования и воспитания Администрации МО «Николаевский район»

МОУ Николаевская СШ

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Чубанова Н.В.
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

Щеголева О.П.
от «27» 08 2024 г.

Тюрина И.Н.
Приказ № 363
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5497112)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 классов А,Б,В,Г

р.п Николаевка 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учёта рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и

						педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение

						индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Лёгкая атлетика	14	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных

						духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

2.4	Подвижные игры	19	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов
Итого по разделу		59				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов

						воспитательной направленности.
3.2	Резервные уроки.	3	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4	Физическое развитие	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
5	Физические качества	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6	Сила как физическое качество	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

						физкультуры"
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
10	Развитие координации движений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
11	Развитие координации движений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
13	Закаливание организма	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
14	Утренняя зарядка	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
28	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
29	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
31	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
32	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Сайт "Я иду на

						урок физкультуры"
33	Прыжковые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
34	Прыжковые упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
35	Гимнастическая разминка	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Сайт "Я иду на

						урок физкультуры"
42	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
43	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
44	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
45	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
46	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
47	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
48	Подъем лесенкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
49	Подъем лесенкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

						физкультуры"
50	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
51	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
52	Торможение лыжными палками	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
53	Торможение лыжными палками	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
54	Торможение падением на бок	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
55	Торможение падением на бок	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
69	Футбольный бильярд	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
70	Футбольный бильярд	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
71	Бросок ногой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
72	Бросок ногой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
74	Подвижные игры на развитие	1	0	0		Сайт "Я иду на

	равновесия					урок физкультуры"
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					физкультуры"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

	бег 3*10м. Эстафеты					физкультуры"
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
100	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
101	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
102	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Приложение

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

Учебный предмет: физическая культура

Условные обозначения: оценка текущая (Т) тематическая (Тем); устно (У), письменно (П), практика(ПР).

К концу обучения в 2классе у обучающихся будут сформированы следующие умения:	Способы оценки
<p>выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;</p>	У, Т, ПР
<p>составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;</p>	У, П
<p>осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;</p> <p>выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;</p>	ПР
<p>выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);</p> <p>выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);</p> <p>передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;</p>	ПР
<p>выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;</p> <p>демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p>	ПР
<p>передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);</p> <p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;</p>	ПР

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);	ПР
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	ПР
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).	ПР

**Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся начальной и основной
школы
1 – 9 классы**

(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2019г.)

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2019 г.)

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.:

ИСРО Российской академии В.И. Лях. Физическая культура. Методические

рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях

— М. : Просвещение, 2014. – 143 с. Образования, 2021г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru),

- ГТО73.pф

