1. **Планируемые результаты.**

**Выпускник научится:**

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*•* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
* ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

1. **Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. 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.

**Физическое совершенствование**

***ГИМНАСТИКА.***

* Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
* Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, , стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, .

-Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.

* Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
* Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
* Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
* Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
* Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

* Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
* Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
* Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**.

* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча» , «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

* БАСКЕТБОЛ – перемещения: стойка баскетболиста; перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам. . Передача мяча.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| **Легкая атлетика**  (10 часов) | Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? «Пятнашки» | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| Челночный бег 3по 10м. Бег 30 м «Кто быстрей» |
| Бег в равномерном темпе 3мин. « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места) |
| Челночный бег 3х10м**.**Прыжок в дину с разбега с 3-5 шагов. «Вышебалы» |
| Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места «Скакалочка» |
| Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность. «Гонка мячей по кругу» |
| Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. *«Кто Дальше»* |
| Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность « Вышебалы» |
| Бег на выносливость 1000 м. « Третий лишний» |
| Бег 60 метров. Прыжки через скакалку «Кто дальше бросит» |
| **Подвижные игры**  ( 6 часов ) | Инструктаж по Т.Б.Прыжки через скакалку. «К своим флажкам», «Белые медведи» | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка» |
| Игра «Точно в мишень», «Кто быстрей» |
| Игра «Пятнашки».  Комбинированные эстафеты |
| «Стенка», «Пустое место». « точно в цель» |
| Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом |
| **Лыжная подготовка**  ( 16 часов) | Инструктаж по Т.Б.Передвижение в колонне с лыжами. | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью  бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований еебезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Описывать технику передвижения, спуска, подъема.  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей ,активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| Передвижение ступающим шагом. Падение. |
| Скользящий шаг . Равномерное передвижение до 1 км Игра «На буксире» |
| Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км |
| Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки» |
| Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. «Воротики» |
| Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. «Ловишки» |
| Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. «Ловишки» |
| Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью « Эстафета». |
| Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. «Ловишки» |
| Передвижение на лыжах до 1,5 км. « Самый выносливый» |
| Передвижение на лыжах до 1,5 км**.**без учёта времени |
| Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот « Проедь и не задень» |
| Прохождение дистанции. Игра «Биатлон» |
| Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени. «Ловишки» |
| Прохождение дистанции. Игра «Биатлон» |
| **Гимнастика с основами акробатики**  (15 часов) | Инструктаж по Т. Б. Построение в шеренгу и в колону «Становись-разойдись» | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Наклон впепед.«Смена мест» |
| Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги « Самый сильный» Отжимания. |
| Перестроение из колоны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа «Раки» |
| Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. |
| Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация «Рыбак и рыбки» |
| Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине «Акула » |
| Стревые упражнения. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. «Канатоходец» |
| Вис на согнутых руках Преодоление полосы препятствий «Иголочка и ниточка. |
| Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола «Акула» |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания «Змейка» |
| Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола |
| Передвижение по диагонале, противоходом, змейкой. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса « Скакалочка» |
| Прыжки со скакалкой. Эстафеты. |
| Строевые упражнения. Круговая тренировка « Алфавит» |
| **Подвижные игры**  ( 11 часов) | Инструктаж по Т.Б во время подвижных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте « Горячий котёл» | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам привыполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки испособы их устранения, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге « Горячий котёл» |
| Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с измением скорости «Мяч водящему». |
| Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении «Мяч водящему». |
| Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». |
| Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте « Горячий котёл» |
| Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку «эстафеты с мячом» |
| Ведение мяча по прямой «Передай другому» |
| Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) . Ведение мяча по прямой «эстафеты с мячом» |
| Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам «У кого меньше мячей» |
| Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель « Стенка» |
| **Легкая атлетика**  (10 часов) | Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. « Самый быстрый» | Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  способность проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий. | Сравнение техники низкого и высокого старта.  Анализ техники стартового разгона передачи эстафетной палочки.  Сравнение техники бега по прямой и по повороту.  Анализ техники спринтерского бега в целом  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места.  Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность. | Владение знаниями о техники безопасности; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности; |
| Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин « С кочки на кочку» |
| Челночный бег 3х10м**.**Равномерный, медленный бег до 4мин. « С кочки на кочку» |
| Прыжок в длину с места Бег с эстафетной палочкой« Самый сильный» |
| Подтягивание. Бег 30, 60 метров «Метко в цель» |
| Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность « Кто дальше бросит.» |
| Круговая эстафет « Кто дальше бросит.» |
| Бег 30 метров .Метание теннисного мяча на дальность. « Кто дальше бросит.» |
| Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. |
| Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность « Вышибалы» |

1. **Приложение.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 2 класс, примерные нормативы** | Мальчики | | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | | 12,8 | 13,2 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 м, с | 5,4 | 7,0 | 7,1 | 5,6 | | 7,2 | 7,3 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 125 | 110 | 155 | | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 80 | 75 | 70 | 70 | | 65 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | | 70 | 60 |
| Подтягивание на перекладине | 4 | 2 | 1 |  | | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | | 36 | 34 |
| [Многоскоки — 8 прыжков м.](http://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/) | 12 | 10 | 8 | 12 | | 10 | 8 |