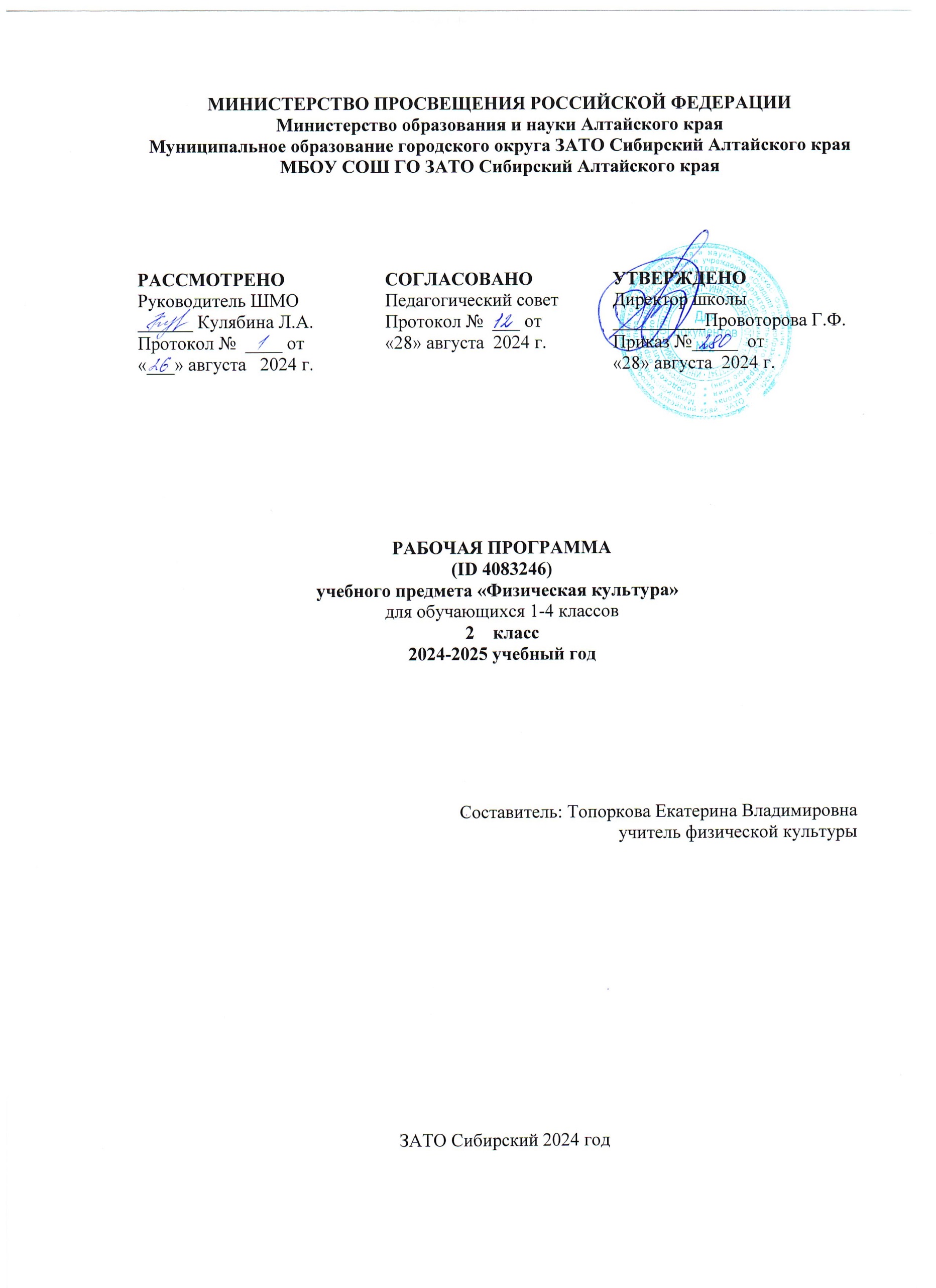
****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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, перекатыванию;
* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

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 поочерёдно 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | | Физическое развитие и его измерение | 9 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | | 9 |  | | |
| Физическое совершенствование | | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/?ysclid=llnuc80sdf528198161 |
| Итого по разделу | | | 3 |  | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 14 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | | 12 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | | 14 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Подвижные игры | | 19 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | | 59 |  | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | 28 | 0 | 0 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| Итого по разделу | | | 28 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
| 4 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 5 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 6 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
| 7 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |
| 8 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |
| 9 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
| 10 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 17 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |
| 18 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |
| 19 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |
| 20 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |
| 22 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |
| 23 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |
| 24 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |
| 25 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |
| 26 | Футбольный бильярд | 1 |  |
| 27 | Бросок ногой | 1 |  |
| 28 | Физические качества | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Гибкость, как физическое качество | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |
| 32 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |
| 33 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 34 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 35 | Гимнастическая разминка | 1 |  |
| 36 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 37 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 38 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 39 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 40 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |
| 41 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |
| 42 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |
| 43 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Развитие координации движений | 1 |  |
| 45 | Развитие координации движений | 1 |  |
| 46 | 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 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 50 | Выносливость, как физическое качество | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Закаливание организма | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |
| 53 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |
| 54 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |
| 55 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |
| 56 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 57 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 58 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |
| 59 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |
| 60 | Торможение лыжными палками | 1 |  |
| 61 | Торможение лыжными палками | 1 |  |
| 62 | Торможение падением на бок | 1 |  |
| 63 | Торможение падением на бок | 1 |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 66 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |
| 68 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |
| 69 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |
| 70 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |
| 71 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |
| 72 | Утренняя зарядка | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 73 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |
| 74 | Футбольный бильярд | 1 |  |
| 75 | Бросок ногой | 1 |  |
| 76 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 77 | Физическое развитие | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 78 | Сила, как физическое качество | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 79 | Быстрота, как физическое качество | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 80 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |
| 81 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 82 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
| 83 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
| 84 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 85 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |
| 86 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
| 87 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |
| 88 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 92 | 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 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
|  | Общее количество часов по программе | 102 |  |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | | урока, который содержит изменения |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  |  | | |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |