

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ	на заседании методического /приказом № 274/1-ОД /протокол №1	приказом №185/1-ОД от <u>31.08</u> 2021г./
/протокол № 1 от <u>30.08</u> 2021г./	от <u>31.08</u> 2021г./	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 2 класс

Басалаева Анатолия Николаевича

на 2021- 2022 учебный год

**Программа разработана на основе
авторской рабочей программы
под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич
Комплексная программа
по физической культуре 1-11 классы
М.: «Просвещение», 2007г.**

с. Поддубровное -2021год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В **сфере личностных универсальных учебных действий** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В **сфере регулятивных универсальных учебных действий** выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательной организации и вне ее, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В **сфере познавательных универсальных учебных действий** выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В **сфере коммуникативных универсальных учебных действий** выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты **Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

1.Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Наименование раздела	содержание
1	Физическая культура	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

2	Из истории физической культуры	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
3	Физические упражнения	<p>. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>

4	<p>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>
5	<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
6	<p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>

7	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

9	Гимнастика с основами акробатики.	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и</p>
---	--	--

		<p>обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
--	--	--

10	Лыжные гонки.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
11	Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на</p>

		<p>выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
12	<p>Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики</p>	<p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;</p>

		<p>воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным</p>
--	--	--

		<p>включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>
13	<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;</p>

		<p>повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием</p>
14	На материале лыжных гонок	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме</p>

		большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
--	--	--

Тематическое планирование

№ раздела, урока	Название разделов, тем	Количество часов
1	ИОТ-25 Построение в шеренгу и колонну по одному, команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" РК "Развитие различных видов спорта Тюменской области"	1
2	Повороты направо, налево. Бег 30м. Высокий старт. Входной контроль бег 500м	1
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40м. Подвижная игра "К своим флажкам".	1

5	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. Подвижная игра "Пятнашки"	1
6	Прыжок в длину с места- контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7	Бег 30м. - контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра "Кто дальше бросит?"	1
9	Метание мяча на дальность- контрольное упражнение. Подтягивание на перекладине.	1
10	Своё место в колонне. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра "Лиса и куры"	1
11	Бег на 500м. в умеренном темпе. Подвижная игра "Так и так"	1
12	Бег 1500м без учёта времени. Подвижная игра "К своим флажкам!"	1
13	ИОТ-27 Подвижная игра "Быстро встать в строй" РК "Успехи Тюменских спортсменов на олимпийских играх."	1
14	Урок – игра. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
15	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
16	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"	1
17	Урок – игра. Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20	Урок- игра. Подвижная игра "Мяч водящему"	1
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра	1

	"Мяч в корзину".	
24	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
25	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
26	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"	1
27	Подвижная игра "Быстро встать в строй"	1
28	ИОТ-23 Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу. РК « Юлия Ефимова (плавание)	1
29	Урок – практических работ.Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31	Урок – практических работ. Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34	Урок – практических работ.Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.	1
35	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
36	Урок – практических работ.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37	ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги.	1
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
39	Кувырок вперёд из упора присев.	1
40	Урок – практических работ. Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1
41	Ходьба по гимнастической скамейке., перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.	1
42	Урок – практических работ.ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.	1

43	ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.	1
44	Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.	1
45	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа.	1
46	Урок-игра Подвижная игра "Два Мороза"	1
47	Урок-игра Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"	1
48	Урок-игра Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"	1
49	ИОТ-29 Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж. РК «Биатлонисты Тюменской области»	1
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".	1
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"	1
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. С небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок- 30м., с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Урок – игра. Передвижение скользящим шагом с палками до 500м. В умеренном темпе. Игра- эстафета "Кто самый быстрый?"	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Урок – практических работ. Подъём ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. Подвижная игра "По местам!"	1
60	Спуски в высокой стойке. Игра "Салки"	1
61	Подъём "лесенкой". Подвижная игра "Слушай сигнал"	1
62	Урок – практических работ. Спуски в низкой стойке. Подвижная игра "Слушай сигнал"	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра "У кого красивее снежинка?"	1
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1

65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
66	Попеременный двухшажный ход с палками. РК "Евгений Гараничев (биатлон)	1
67	Урок – практических работ. Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Подвижная игра "Снежные снайперы"	1
68	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее?"	1
69	Прохождение дистанции 1,5 км. В умеренном темпе.	1
70	ИОТ-27 Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" РК "Спортсмены нашего Викуловского района"	1
71	Урок – игра. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"	1
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"	1
73	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал- садись!"	
74	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал- садись"	1
75	Урок – игра. Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	1
76	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
77	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра "Мяч соседу"	1
78	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра "Школа мяча"	1
79	ИОТ – 025 Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
80	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
81	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
82	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
83	ИОТ-27 Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки" РК "Спортсмены нашего поселения"	1
84	Урок – игра. Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"	1
85	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто	1

	дальше бросит"	
86	Урок – игра. Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"	1
87	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"	1
88	Урок – игра. Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Мяч водящему"	1
89	Подвижные игры с прыжками: "Прыгающие воробышки", "Лисы и куры"	1
90	Подвижные игры с прыжками и бегом: "Зайцы в огороде", "Лисы и куры"	1
91	Подвижные игры с мячом: "Кто дальше бросит"	1
92	Подвижные игры с бегом: "Пятнашки", "Два Мороза"	1
93	ИОТ-27 Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"РК "Спортсмены нашего поселения"	1
94	ИОТ-25 Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек.	1
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.	1
98	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	1
99	Бег на 500м. в умеренном темпе.	1

