

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом МАОУ «СОШ №4»
от «31» августа 2022 г. № 870/О

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

2 класса

(3 ч в неделю, 102 часа в год)

Учитель: Глотова Ю.Ю.

2022 – 2023
учебный год

Физическая культура
2 класс
УМК «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение специальных упражнений для освоения в водной среде.

Планируемые результаты

По окончании второго класса обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

К концу второго года обучения ученик

Научится:

- ✓ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ✓ соблюдать личную гигиену, режим дня;

- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном-рисунком, образцом, правилом;
- ✓ устанавливать различия в физической нагрузке по чистоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- ✓ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- ✓ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- ✓ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- ✓ выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- ✓ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- ✓ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- ✓ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- ✓ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;
- ✓ выполнять погружение в воду с открытыми глазами, задерживать дыхание под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Подвижные игры с элементами баскетбола»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмаха ногами; наклоны вперед, назад, в стороны, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенке при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одним звеном тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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, положения тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки на 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 включением в работу основных мышечных и с увеличивающимся отягощением; лазание 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед и толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; перенос партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочередно.

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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 продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На занятиях физической культуры во втором классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-конкурс, урок-мастер-класс урок-тренировка, урок-исследование, урок - эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп.

Методы проведения занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала оборудованного спортивным оборудованием, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

Тематическое планирование указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ уро-ка	Дата пров-ия	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Легкая атлетика					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; 2. Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; 3. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания. 					
1		Организационно – методические указания. Урок - игра	1	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками».	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.
2		Техника челночного бега.	1	Разучивание разминки в движении, повторение	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.

		Урок – соревнование.		техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки-дай руку».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку».
3		Тестирование челночного бега. Урок – контроль.	1	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 мс высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики».
4		Техника прыжка в длину с места. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с места, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Флаг на башне».
5		Прыжок в длину. Твой организм. Мышцы. Урок – мастер-класс	1	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Флаг на башне».
6		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого.

		Урок – контроль.		движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву».	Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».
7		Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Урок – исследование.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».
8		Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Урок – мастер – класс.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».
9		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Урок – контроль.	1	Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».
10		Техника наклона вперед из положения стоя. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, разучивание техники наклона вперед из	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории

				положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
11		Наклон вперед из положения стоя. Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, повторение техники наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
12		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
13		Техника метания малого мяча на точность. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, повторение техники метания малого мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».
14		Метание малого мяча на точность	1	Повторение разминки, совершенствование техники метания малого	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.

		Урок – мастер - класс.		мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».
15		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Бросай далеко-собирай быстрее»,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».
16		Техника метание набивного мяча из положения стоя, сидя. Урок - исследования	1	Разминка с малыми мячами, повторение техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание набивного мяча из положения стоя и сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
17		Метание набивного мяча из положения стоя, сидя Урок – мастер - класс.	1	Разминка с малыми мячами, совершенствование техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание набивного мяча из положения стоя и сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».

18		Тестирование метания набивного мяча из положения сидя.	1	Разминка с малыми мячами, тестирование метания набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра «Охотники и утки»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование метание набивного мяча из положения сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
19		Техника выполнения прыжка в шаге (многоскоки). Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, поведение подвижной игры «Командные хвостики».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения прыжка в шаге, играть в подвижную игру «Командные хвостики».
20		Выполнение прыжка в шаге (многоскоки). Урок – мастер – класс.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение понятий, обозначающих физические качества, поведение подвижной игры «Командные хвостики».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения прыжка в шаге, играть в подвижную игру «Командные хвостики».
21		Тестирование прыжка в шаге (многоскоки). Урок – контроль.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в шаге (многоскоки), поведение подвижной игры «Командные хвостики».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование прыжка в шаге (многоскоки), играть в подвижную игру «Командные хвостики».

22		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег на выносливость, повторение игры «Вороны – воробьи»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике бега на длинные дистанции, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».
23		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег с заданиями на выносливость, повторение игры «Вороны – воробьи»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике бега на длинные дистанции, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».
24		Тестирование шестиминутного бега	1	Разминка в парах, тестирование шестиминутного бега, проведение игры «Вороны – воробьи».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование шестиминутного бега, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.					
Воспитательные задачи:					
1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;					
2. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.					
3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.					
25		Кувырок вперед. Твой организм. Осанка. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

					Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
26		Кувырок вперед с трех шагов. Урок – исследование.	1	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игру «Удочка».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».
27		Кувырок вперед с разбега. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега.
28		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Урок – исследование.	1	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед.
29		Стойка на лопатках, мост. Урок – мастер – класс.	1	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка.

				техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».	Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
30		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
31		Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение лазания и перелезания по гимнастической стенке, Проведение подвижной игры «Белочка – защитница».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
32		Различные виды перелезаний. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка».
33		Ходьба по гимнастическому	1	Повторение разминки с гимнастическими	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.

		бревну. Урок – тренировка.		палками, повторение различных видов перелезаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на внимание.	Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами перелезая различными способами.
34		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную задачу. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».
35		Прыжки в скакалку. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».
36		Прыжки в скакалку в движении. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия».

37		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».
38		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами. Урок – тренировка.	1	Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»..
39		Ходьба по гимнастическому бревну с "подседанием". Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на перекладине, повторение переворотов назад и вперед на перекладине, проведение подвижной игры «Шмель».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на перекладине, играть в подвижную игру «Шмель».
40		Комбинация упражнений на гимнастическом бревне. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, разучивание комбинации на перекладине, повторение вращения обруча, проведение	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

				подвижной игры «Шмель».	Познавательные: выполнять комбинацию на перекладине, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель».
41		Прыжки на скакалке за 1 минуту. Зачет - строевые упражнения (направо, налево, кругом). Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, повторение комбинации на перекладине, совершенствование техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять комбинацию на перекладине, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
42		Прыжки на скакалке с вращением назад. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
43		Лазание по канату и круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, проведение лазания по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
44		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

				игры «Ловишка с мешочком на голове».	Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
45		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Урок – контроль.	1	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, повторение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Играть в подвижную игру «Вышибалы».
46		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
47		Круговая тренировка (4 станции). Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру по выбору детей.
48		Круговая тренировка (5 станций). Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры по желанию детей,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

				подведение итогов четверти.	Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру по выбору детей.
Раздел 3. Спортивные и подвижные игры					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; 2. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; 3. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. 					
49		Организационно - методические указания на уроках спортивные игры. Ловля и броски малого мяча в парах. Урок – мастер-класс.	1	Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловля мяча в парах,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку.
50		Броски и ловля мяча в парах. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
51		Подвижная игра «Кот и мыши». Урок – игра.	1	Разучивание разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Кот и мыши».
52		Броски и ловля мяча в парах. Твой организм. Сердце и	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

		кровеносные сосуды. Урок – тренировка.		техники ловли и бросков мяча в парах.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
53		Броски и ловля мяча в парах. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
54		Подвижная игра «Осада города». Урок – игра.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: играть в подвижную игру «Осада города».
55		Подвижная игра «Осада города», «Ловишки в парах». Урок – игра.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
56		Ведение мяча в шаге. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.

					Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
57		Подвижные игры «Кот и мыши», «Осада города». Урок – игра.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, проведение подвижной игры «Кот и мыши», и «Осада города»	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: играть в подвижные игры «Кот и мыши», «Осада города».
58		Ведение мяча на месте, шаге. Урок – контроль.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
59		Контроль ведения мяча. Урок – контроль.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
60		Подвижная игра «Белочка - защитница». Урок – игра.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Белочка защитница»	Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
61		Броски и ловля мяча в парах.	1	Разучивание разминки в парах, повторение	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера

		Урок – мастер - класс.		бросков и ловля мяча в парах.	(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах.
62		Броски и ловля набивного мяча в парах. Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки в парах, повторение бросков и ловля мяча в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах.
63		Эстафеты с мячом. Урок – эстафета.	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.
64		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Урок – исследование.	1	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание техники броска в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
65		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Ведение мяча.	1	Разминки с мячом в парах, повторение техники броска в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

		Урок – мастер - класс.			Познавательные: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
66		Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Урок – игра.	1	Разминки с мячом в парах, упражнения у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять упражнения у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
67		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Урок – исследование.	1	Разминка с мячом в парах, повторение техники броска в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху».
68		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча. Урок – мастер - класс.	1	Разминка с мячом в парах, повторение техники броска в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху».
69		Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы».	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы».

70		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо». Урок – исследование.	1	Разучивание разминки с мячом в движении, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча.
71		Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	Повторение разминки с мячом в движении, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», повторение техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча.
72		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо». Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы».	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы».
73		Броски через волейбольную сетку Урок – исследование.	1	Разучивание разминки в движении, разучивание техники броска мяча через волейбольную сетку.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

74		Броски через волейбольную сетку Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки в движении, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку.
75		Подвижная игра «Забросай противника мячами». Урок – игра.	1	Разминка в движении, разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами».	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».
76		Броски через волейбольную сетку на точность (дистанция 4 м). Урок – исследование.	1	Разучивание разминки в движении, разучивание техники броска мяча через волейбольную сетку на точность.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.
77		Броски через волейбольную сетку на точность (дистанция 5 м). Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки в движении, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку на точность.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.
78		Подвижные игры «Забросай противника мячами» и «Точно в цель». Урок – игра.	1	Разминка в движении, подвижная игра «Забросай противника мячами», разучивание подвижной игры «Точно в цель»	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» и «Точно в цель».

79		Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций. Урок – исследование.	1	Разминка в движении, разучивание техники броска мяча через волейбольную с дальних дистанций.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность.
80		Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций (в цель) Урок – мастер - класс.	1	Разминка в движении, повторение техники броска мяча через волейбольную с дальних дистанций.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность.
81		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Урок – игра.	1	Разминка в движении, разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
82		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Урок – игра.	1	Разминка в движении, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: играть в подвижную игру Вышибалы через сетку».
Раздел 4. Легкая атлетика.					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; 2. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; 3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. 					
83		Круговая тренировка. Личная гигиена. Урок – соревнование.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.

				игры «Охотники и утки».	Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
84		Преодоление полосы препятствий (4 препятствия) Урок – соревнование.	1	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».
85		Преодоление полосы препятствий (5 препятствий). Урок – соревнование.	1	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка».
86		Прыжок в высоту с прямого разбега. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».
87		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Урок – контроль.	1	Повторение разминки в движении, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».
88		Круговая тренировка. Урок – соревнование.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

				игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
89		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Урок – мастер – класс.	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», повторение подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель».
90		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Урок – мастер – класс.	1	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель».
91		Тестирование виса на время Урок – контроль.	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель».
92		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

		Урок – контроль.		тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель».
93		Тестирование прыжка в длину с места. Урок – контроль.	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки».
94		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Урок – мастер-класс.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись повторение подвижной игры «Собачки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки».
95		Удержание горизонтального положения тела на согнутых в локтях руках. Урок – контроль.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
96		Техника метания на точность (разные предметы).	1	Разучивание разминки, повторение различных вариантов метания и бросков на точность,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

		Урок – мастер – класс.		проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Регулятивные контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
97		Тестирование метания малого мяча на точность. Урок – контроль.	1	Повторение разминки, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
98		Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Урок – соревнование.	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики», «Совушка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики», «Совушка».
99		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок - контроль.	1	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики».
100		Беговые упражнения. Урок – контроль.	1	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.

					Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
101		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Урок - контроль.	1	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики».
102		Бег на 1000 м. Урок – соревнование.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи – вороны».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игр «Воробьи – вороны».

Приложение 1
к рабочей программе
по физической культуре 2 класс
2022-2023 уч.год.

Формы и средства контроля во 2 классе

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	5,5-7,3	7,1	5,6	5,7-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м,с	9,1	10,0-11,1	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2

Прыжок в длину с места, см	150	111-149	110	145	91-144	90
Шестиминутный бег, м	1150	760-1140	750	950	540-940	950
Наклон вперед из положения сидя, см	+7,5	+2-+7	+1	+11,5	+3 - +11	+2
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4	2-3	1	11	4-10	3
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/30 сек)	18	15	12	16	13	10
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку	40	30	15	50	30	15
Приседание (кол-во раз за мин)	40	38	36	38	36	34
Метание теннисного мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
Отжимание от пола (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+
Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	5-9	5	8,8	4,9-8,7	4,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Приложение 2
к рабочей программе
по физической культуре 2 класс
2022-2023 уч.год

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» во 2 классе

Задание:

Приведи пример из личного опыта, как занятия физической культурой помогают тебе поддерживать здоровье или хорошую физическую форму и бодрое настроение. Подтверди сказанное материалами самонаблюдений.

Описание правильного ответа: приведен пример из личного опыта показывающий положительное влияние занятий физической культурой на снижение частоты заболеваний, развитие физических качеств. Например: «Раньше я часто болел и по рекомендации врача стал каждый день делать утреннюю зарядку и обливать ноги холодной водой. Теперь, спустя полгода, я практически перестал болеть и не пропускаю занятия из-за болезни», Или: «В прошлом году я стал ходить на занятия в спортивную секцию. На этих занятиях много времени мы уделяем

развитию физических качеств. Благодаря этому я сейчас быстрее бегаю, дальше прыгаю, легче обучаюсь сложным физическим упражнениям и новым движениям».

Критерий достижения планируемого результата: приведен пример из личного опыта, где показана связь занятий физической культурой со снижением частоты заболеваний, развитием физических качеств; сказанное подкреплено материалами самонаблюдений

Методический комментарий к заданию

Для фиксации результатов самонаблюдений можно использовать следующую таблицу.

Результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности

Контрольные измерения	2 класс		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Физическое развитие			
Длина тела, см			
Масса тела, кг			
Физическая подготовленность			
Сила мышц рук: отжимание из упора лежа, кол-во раз			
Сила мышц живота: наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз			
Быстрота движений рук: нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек			
Выносливость: приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)			
Гибкость: выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см)			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): левой ногой			
Равновесие: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки			

на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)			
---	--	--	--

Планируемый результат: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

Умения, характеризующие достижения планируемого результата:

- раскрывать смысл понятия «физическая подготовка как процесса развития физических качеств»;
- демонстрировать упражнения на развитие силы;
- демонстрировать упражнения на развитие быстроты;
- демонстрировать упражнения на развитие выносливости;
- демонстрировать упражнения на развитие равновесия;
- демонстрировать упражнения на развитие гибкости.

Оценочный лист

	Критерии	Задание	Самооценка ученика	Оценка учителя
1	Измерил длину тела, см	Измерить длину тела		
2	Измерил массу тела, кг	Измерить массу тела		
3	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц рук	Отжимание из упора лежа, кол-во раз		
4	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц живота	Наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз		
5	Выполнил и определил результат в упражнении на быстроту движений рук	Нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек		
6	Выполнил и определил результат в упражнении на выносливость организма	Приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)		

7	Выполнил и определил результат в упражнении на гибкость тела	Выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см), махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой, левой ногой		
8	Выполнил и определил результат в упражнении на равновесие	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)		