

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суховская средняя общеобразовательная школа

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>на заседании методического<br>объединения учителей<br>гуманитарного цикла<br>протокол №1 от 31.08.2022 г | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>на заседании<br>методического совета<br>протокол №1 от<br>31.08.2022 г | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Приказ №78 от 01.09.2022 г |
|--|--|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре 2 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2022 год

| Наименование рабочей программы  | Аннотация к рабочей программе  |
|---|--|
| <p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура»<br/>Класс «2»<br/>ФГОС НОО</p> | <p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре;</li> <li>- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;</li> <li>- требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;</li> <li>- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ</li> </ul> |
|   | <p><b>Учебники:</b></p> <p><i>Лях В.И.</i> Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2020</p>  |
|   | <p><b>Количество часов:</b> рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем – 70 часов в год</p>  |
|   | <p><b>Цели программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха</li> </ul>  |

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:**

***иметь представление:***

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**демонстрировать**

уровень физической подготовленности (см. таблицу).

| Контрольные упражнения                          | Уровень физической подготовленности |                            |                                  |                            |                            |                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|   | Мальчики                            |                            |                                  | Девочки                    |                            |                                  |
|   | высокий                             | средний                    | низкий                           | высокий                    | средний                    | низкий                           |
| Бег на 30 м                                     | 6,0 с и меньше                      | 6,1-6,6 с                  | 6,7 с и больше                   | 6,2 с и меньше             | 6,3-6,7 с                  | 6,8 с и больше                   |
| Челночный бег 3x10 м                            | 10,0 с и меньше                     | 10,1-10,5 с                | 10,6 с и больше                  | 10,2 с и меньше            | 10,3-10,8 с                | 10,9 с и больше                  |
| Броски мяча в горизонтальную цель на точность   | 5-6 попаданий за 6 бросков          | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков |
| Вис на время                                    | 70 с и больше                       | 40-69 с                    | 0-39 с                           | 70 с и больше              | 40-69 с                    | 0-39 с                           |
| Метание мешочка (мяча) на дальность             | 10,1 м и дальше                     | 6-10 м                     | Ближе 6 м                        | 10,1 м и дальше            | 6-10 м                     | Ближе 6 м                        |
| Наклон вперед из положения стоя                 | + 6 см и более                      | от 0 до +5 см              | -                                | + 6 см и более             | от 0 до +5 см              | -                                |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 14 раз и более                      | 10 – 13 раз                | Менее 10 раз                     | 13 раз и более             | 9 – 12 раз                 | Менее 9 раз                      |
| Подъем туловища за 30 с                         | 16 раз и более                      | 10-15 раз                  | Менее 10 раз                     | 16 раз и более             | 10-15 раз                  | Менее 10 раз                     |
| Прыжок в длину с места                          | 143 см и дальше                     | 128 – 142 см               | Ближе 128 см                     | 136 см и дальше            | 118 – 135 см               | Ближе 118 см                     |
| Бег 1000 м                                      | Без учета времени                   |                            |                                  |                            |                            |                                  |

## Содержание учебного предмета (70 ч)

### 1. Знания и о физической культуре

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.

- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;

- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- Пробегать 1 км.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;

- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Подвижные игры** «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Так как в первом полугодии 2 класса – безотметочное обучение, то вместо балльных отметок используется только положительная различаемая по уровням фиксация: учитель у себя в таблице результатов фиксирует уровень знаний и умений обучающихся по предмету. Оценка достижений обучающихся осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Для определения соответствия уровня используется таблица «Уровни физической подготовленности» (см. выше).

Во втором полугодии 2 класса вводится отметочное оценивание (см. приложение).

### **Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 248.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № урока | Дата проведения |      | Тема урока                                  | Тип урока            | Решаемые проблемы  | Дом. задание                                       |
|---------|-----------------|------|---|----------------------|--|--|
|         | план            | факт |   |                      |  |  |
| 1       | 01.09           |      | Организационно-методические указания        | Комбинированный урок | Повторение построения в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; поведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»              | Приготовить спортивную форму для улицы             |
| 2       | 06.09           |      | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный урок     | Разучивание беговой разминки. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки – дай руку» | Повторить дома повороты направо, налево            |
| 3       | 08.09           |      | Техника челночного бега                     | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении; повторение техники челночного бега; проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки – дай руку»       | Повторить технику челночного бега                  |
| 4       | 13.09           |      | Тестирование челночного бега на 3x10 м      | Контрольный урок     | Повторение разминки в движении. Проведение тестирования челночного бега на 3x10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Колдунчики»                              | Повторить упражнение на равновесие                 |
| 5       | 15.09           |      | Техника метания мешочка на дальность        | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колунчики»               | Прочитать текст «Метания» на стр. 100-102 учебника |
| 6       | 20.09           |      | Тестирование метания мешочка на дальность   | Контрольный урок     | Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики»   | Узнать, какие существуют метательные снаряды       |
| 7       | 22.09           |      | Упражнения на                               | Комбинированный      | Разучивание  | Попробовать  |

|      |                |  |   |                      |   |   |
|------|----------------|--|---|----------------------|---|---|
|      |                |  | координацию движений                          | ный урок             | разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание метания гимнастической палки ногой. Проведение подвижной игры «Командные хвостики»                         | запомнить 15-секундный временной отрезок                      |
| 8    | 27.09          |  | Техника прыжка в длину с разбега              | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении. Повторение понятий, обозначающих физические качества. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Разучивание подвижной игры «Флаг на башне» | Повторить сведения о физических качествах                     |
| 9-10 | 29.09<br>04.10 |  | Прыжок в длину с разбега                      | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Проверка знаний о физических качествах. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение подвижной игры «Флаг на башне»                  | Прочитать правила соревнований в прыжках на стр. 105 учебника |
| 11   | 06.10          |  | Прыжок в длину с разбега на результат         | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат. Проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»   | Выбрать игры для следующего урока                             |
| 12   | 11.10          |  | Подвижные игры                                | Комбинированный урок | Повторение разминки в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат. Проведение подвижных игр по желанию учеников                                   | Приготовить спортивную форму для зала                         |
| 13   | 13.10          |  | Тестирование метания малого мяча на точность  | Контрольный урок     | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»                                      | Прочитать текст о легкой атлетике на стр. 92 учебника         |
| 14   | 18.10          |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок     | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение   | Прочитать текст «Ходьба и бег» на стр. 92 учебника            |

|    |       |  |   |                      |   |   |
|----|-------|--|---|----------------------|---|---|
|    |       |  |   |                      | подвижной игры<br>«Бездомный заяц»  |   |
| 15 | 20.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                 | Контрольный урок     | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Проведение подвижной игры «Вышибалы»                             | Рассмотреть иллюстрации на с. 96 учебника. Запомнить и повторить положения рук, варианты передвижений |
| 16 | 01.11 |  | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Контрольный урок     | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву».                                | Повторить отжимания от пола   |
| 17 | 03.11 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный урок     | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Повторение подвижной игры «Вышибалы» | Повторить различные висы  |
| 18 | 08.11 |  | Тестирование виса на время  | Контрольный урок     | Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Разучивание подвижной игры «Ловля обезьян»  | Прочитать текст в рубрике «Запомнить» на стр. 104 учебника  |
| 19 | 10.11 |  | Подвижная игра «Кот и мыши»   | Комбинированный урок | Проведение разминки гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании. Разучивание подвижной игры «Кот и мыши»   | Прочитать текст «Тренировка ума и характера» и рассмотреть иллюстрации на стр. 68-74 учебника         |
| 20 | 15.11 |  | Подвижная игра «Осада города»   | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами в парах. Совершенствование техники ловли и броска мяча в парах. Проведение подвижной игры «Осада города»  | Узнать, что такое самоконтроль и как его можно осуществлять   |
| 21 | 17.11 |  | Броски и ловля мяча в парах   | Репродуктивный урок  | Повторение разминки с мячами в парах. Совершенствование   | Прочитать текст на стр. 80-81   |

|    |       |  |                             |                      |   |  |
|----|-------|--|-----------------------------|----------------------|---|--|
|    |       |  |                             |                      | техники ловли и броска мяча в парах. Проведение подвижной игры «Осада города»   | учебника   |
| 22 | 22.11 |  | Ведение мяча                | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами. Совершенствование техники ведения мяча. Проведение подвижной игры «Ночная охота»  | Узнать, что такое дневник самоконтроля на стр. 81 учебника   |
| 23 | 24.11 |  | Упражнение с мячом          | Комбинированный урок | Знакомство с дневником самоконтроля. Разучивание разминки с мячами в движении. Выполнение упражнений с мячом. Повторение подвижной игры «Ночная охота»  | Завести дневник самоконтроля   |
| 24 | 29.11 |  | Кувырок вперед              | Комбинированный урок | Разучивание разминки на матах, техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»  | Сделать отжимания и заполнить в дневнике самоконтроля (с/к) таблицу по образцу на стр. 83 учебника. Принести дневник с/к на следующий урок |
| 25 | 01.12 |  | Кувырок вперед с трех шагов | Комбинированный урок | Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание кувырка вперед с трех шагов. Проведение подвижной игры «Удочка»  | Выполнить прыжок в высоту с места (см. технику выполнения и условия на стр. 84-84 учебника) и записать результат в дневник с/к             |
| 26 | 06.12 |  | Стойка на лопатках, «мост»  | Комбинированный урок | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Повторение стойки на лопатках и «моста», повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки» | Выполнить задание «Проверь себя» на стр.86 учебника  |
| 27 | 08.12 |  | Круговая тренировка         | Репродуктивный       | Повторение разминки, направленной на сохранение   | Прочитать текст «Первая  |

|    |       |  |  |                      |   |   |
|----|-------|--|--|----------------------|---|---|
|    |       |  |  |                      | правильной осанки. Проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»   | помощь при травмах» на стр. 87-88 учебника            |
| 28 | 13.12 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Комбинированный урок | Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах. Проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове. Проведение подвижной игры «Белочка-защитница» | Повторить отжимания от пола                           |
| 29 | 15.12 |  | Различные виды перелезаний                     | Комбинированный урок | Разучивание разминки массажными мячами. Совершенствование техники выполнения стойки на голове, выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Удочка»   | Повторить наклоны вперёд из положения стоя            |
| 30 | 20.12 |  | Круговая тренировка                            | Комбинированный урок | Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка»   | Повторить повороты направо и налево                   |
| 31 | 22.12 |  | Прыжки в скакалку                              | Комбинированный урок | Разучивание разминки со скакалкой. Повторение техники прыжков в скакалку. Разучивание подвижной игры «Горячая линия»  | Повторить приседания                                  |
| 32 | 27.12 |  | Круговая тренировка                            | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы»  | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине |
| 33 | 29.12 |  | Варианты вращения обруча                       | Комбинированный урок | Разучивание разминки с обручами в движении. Контрольная проверка техники вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»  | Запомнить 15-секундный отрезок времени                |

|    |       |  |  |                      |   |  |
|----|-------|--|--|----------------------|---|--|
| 34 | 17.01 |  | Лазанье по канату и круговая тренировка        | Комбинированный урок | Повторение разминки с обручами в движении. Проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Повторить приседания   |
| 35 | 19.01 |  | Круговая тренировка                            | Комбинированный урок | Разучивание разминки с массажными мячами в движении. Проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей                                       | Повторить отжимания от пола  |
| 36 | 24.01 |  | Круговая тренировка                            | Репродуктивный       | Разучивание разминки с обручами. Проведение круговой тренировки. Повторение подвижной игры «Вышибалы»   | Повторить отжимания от пола  |
| 37 | 26.01 |  | Подвижная игра «Белочка-защитница»             | Репродуктивный урок  | Повторение разминки с обручами. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке Проведение подвижной игры «Белочка-защитница»                          | Потренироваться стоять на одной ноге   |
| 38 | 31.01 |  | Преодоление полосы препятствий                 | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Удочка»   | Придумать интересное, но несложное задание для разминки в движении                         |
| 39 | 02.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега              | Комбинированный урок | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»              | Выполнять ежедневно по 20 выпрыгиваний или приседаний до следующего урока                  |
| 40 | 07.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Комбинированный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»                     | Стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время. Записать лучший результат в дневник с/к |
| 41 | 09.02 |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту           | Контрольный урок     | Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками.   | Выполнить подбрасывание и ловлю мяча не  |

|       |             |  |  |                      |   |   |
|-------|-------------|--|--|----------------------|---|---|
|       |             |  |  |                      | Совершенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки – дай руку»   | менее 20 раз  |
| 42    | 14.02       |  | Броски и ловля мяча в парах                          | Комбинированный урок | Разучивание разминки в парах. Повторение бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»   | Стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Записать время в дневник с/к                                      |
| 43-44 | 16.02-21.02 |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»    | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»  | Повторить отжимания от пола, записать в дневник с/к результат, полученный за 30 секунд                      |
| 45    | 23.02       |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы»                        | Узнать, какие есть в мире баскетбольные клубы   |
| 46    | 28.02       |  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо         | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | Вспомнить, что такое эстафета. Придумать свой вариант эстафеты  |
| 47    | 02.03       |  | Эстафеты с мячом                                     | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении с мячом. Совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»  | Повторить броски вверх и ловлю мяча. Попробовать выполнить броски двумя руками, а также поочередно правой и |

|    |       |  |   |                      |  |  |
|----|-------|--|---|----------------------|--|--|
|    |       |  |   |                      |  | левой рукой  |
| 48 | 07.03 |  | Упражнения и подвижные игры с мячом                       | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы»  | Узнать, какие существуют виды спорта, в которых используется мяч |
| 49 | 09.03 |  | Круговая тренировка                                       | Репродуктивный урок  | Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки. Проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»   | Подумать и решить, в какие игры поиграть на следующем уроке      |
| 50 | 14.03 |  | Подвижные игры  | Репродуктивный урок  | Проведение разминки с мячом. Совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников | Делать каждый день зарядку. Индивидуальные задания               |
| 51 | 16.03 |  | Броски мяча через волейбольную сетку                      | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами. Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку. Проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»                           | Узнать, какие волейбольные команды существуют в мире             |
| 52 | 21.03 |  | Бросок мяча через волейбольную сетку на точность          | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами. Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Точно в цель»                      | Узнать в каких видах спорта используется сетка                   |
| 53 | 23.03 |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                     | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»                    | Повторить перекаты назад-вперед в группировке                    |
| 54 | 04.04 |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Контрольный урок     | Разучивание разминки с мячом. Проведение контрольных бросков через сетку на дальность и точность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»                       | Повторить шпагаты – прямой и продольный                          |
| 55 | 06.04 |  | Тестирование вися на время                                | Контрольный урок     | Разучивание разминки с набивным мячом.   | Повторить наклоны  |

|    |       |  |   |                      |  |  |
|----|-------|--|---|----------------------|--|--|
|    |       |  |   |                      | Повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность.<br>Тестирование виса на время. Проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель»                            | вперед из положения стоя   |
| 56 | 11.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | Контрольный урок     | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Точно в цель»                                       | Повторить приседания   |
| 57 | 13.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Контрольный урок     | Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки»   | Повторить подтягивания ни низкой или высокой перекладине (по возможности) или отжимания от пола      |
| 58 | 18.04 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный урок     | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Повторение подвижной игры «Собачки»      | Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.  |
| 59 | 20.04 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.       | Контрольный урок     | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. Разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух» | Написать в записке названия трех живых существ для игры «Земля, вода, воздух»                        |
| 60 | 25.04 |  | Техника метания на точность (разные предметы)                           | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух»  | Бросать в любую безопасную мишень различные безопасные предметы (детали лего в детское ведро и т.п.) |

|    |       |  |  |                      |  |   |
|----|-------|--|--|----------------------|--|---|
| 61 | 27.04 |  | Тестирование метания малого мяча на точность     | Контрольный урок     | Повторение разминки с мешочками. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Прочитать текст на с. 128 учебника  |
| 62 | 02.05 |  | Беговые упражнения                               | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»                                  | Повторять технику высокого старта   |
| 63 | 04.05 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта      | Контрольный урок     | Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики»                                  | Повторить технику поворота в челночном беге   |
| 64 | 09.05 |  | Тестирование челночного бега 3x10 м              | Контрольный урок     | Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3x10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»                   | Узнать, какие существуют виды спорта, в которых необходимо метать различные предметы на дальность   |
| 65 | 11.05 |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Контрольный урок     | Повторение разминки в движении. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Повторение подвижной игры «Хвостики»                             | Придумать различные варианты игры «Хвостики»  |
| 66 | 16.05 |  | Подвижная игра «Хвостики»                        | Комбинированный урок | Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижности «Совушка»               | Выполнить 5 поворотов вокруг своей оси и постараться удержаться на одной ноге с закрытыми глазами. Засечь, сколько секунд получится простоять. Результат записать в дневник с/к |
| 67 | 18.05 |  | Подвижная игра «Воробы - вороны»                 | Комбинированный урок | Разучивание разминки в месте, разучивание подвижной игры   | Повторить приседания и отжимания  |

|                        |                |  |                |                     |  |   |
|------------------------|----------------|--|----------------|---------------------|--|---|
|                        |                |  |                |                     | «Воробьи – вороны», повторение подвижной игры «Хвостики»   |   |
| 68                     | 23.05          |  | Бег на 1000 м  | Контрольный ур      | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи – вороны» | Подумать, в какие подвижные игры можно поиграть с мячом на улице  |
| 69-70                  | 23.05<br>30.05 |  | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года                 | На каникулах не забывать о физической подготовке – побольше кататься на велосипеде, роликовых коньках, плавать, т.е. отдыхать активно |
| <b>ИТОГО: 70 часов</b> |                |  |                |                     |  |   |

#### ПРИМЕЧАНИЕ

2 час физической культуры во 2 классе, приходящиеся на праздничные дни 23.02 и 09.05 провести дополнительно в день отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).