


Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 9
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной и воспитательной
работе  Н.В. Олейникова
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
Филиала СГПИ
в г. Железноводске
 Б.В. Решетникова
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	2
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 - х классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 2-х классах из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	17
2	Вариативная часть	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
	Общее количество часов	102

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

2 класс.

1.Знания о физической культуре.

- Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
- История зарождения древних Олимпийских игр.
- Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
- Закаливание организма(обтирание).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.
- Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

- Измерение длины и массы тела.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин, бег с препятствиями, эстафеты. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой

стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

ОРУ:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Лазание по канату. Техника лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры в 1 - 4-х классах программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

2 класс

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства гордости за свою Родину;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение по ходу его реализации.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (быстроту, выносливость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

3. Календарно-тематическое планирование в 2-х классах.

Календарно – тематическое планирование в 2-х классах.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (8 ч), подвижные и спортивные игры (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч).							
1		Метание в вертикальную цель. Игры.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Метание в вертикальную цель(круг диаметром 60 см с S=4 м), бег 2 мин. Игры «Класс смирно!», «Мячик вверх».
2		Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		Развитие доброжелательности и отзывчивости	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (круг диаметром 60 см с S=4 м), бег 2 мин. Игры «Волк во рву», «Летает – не летает».
3		Метание в горизонтальную цель. Игры.				Совершенствования	ОРУ с м/мячами, прыжковые упражнения по диагонали, метание м/мяча в «окоп» шириной 1м с S=7-8м, бег 3 мин. Игры «Мяч среднему», «Слушай сигнал».
4		Метание в горизонтальную цель. Игры.		<i>Познавательные:</i> Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, описывать технику метания малого мяча.		Контрольный	ОРУ без предметов, метание м/мяча в «окоп» шириной 1м с S=7-8м (на результат из 5 попыток), прыжки через короткую скакалку. Игры «Так, и так», «Совушка».
5		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику прыжков через короткую скакалку.			Изучения нового материала	ОРУ со скакалкой, прыжки через длинную скакалку (10 пр. на 2-х ногах), бег 3 мин. Игры «Бездомный заяц», «Точный поворот».

6		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся скакалку, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комбинированный	ОРУ со скак-й, прыжки через качающуюся скакалку (10 пр. на 2-х ногах боком к скакалке с различным положением рук), бег 4 мин. Игры «Охотники и утки», «Смотри сигнал».
7	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Комбинированный				ОРУ со скакалкой, прыжки через качающуюся скак-ку (10 пр. на 2-х ногах боком к скакалке; 3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой, 3 пр. на правой), бег 4 мин. Игры «К своим флажкам», «Так, и так».	
8	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Контрольный				ОРУ. Прыжки через качающуюся скакалку (10 пр. на 2-х ногах боком к скакалке; 3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой, 3 пр. на правой). Прыжки через скакалку за 30 с (на результат). Игра «Не дай мяч водящему».	
9	«Весёлые кузнечики».	Игровой				ОРУ в движении. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	
10	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физ-ру как средство укрепления здоровья, физ-го развития и физ-й подготовленности	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места, бег с высокого старта (2 x 20м). Игры «Зайцы в огороде», «Класс смирно!».	
11	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.				Комбинированный	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с/м, челночный бег 3x10м (с касанием н/б мячей). Эстафеты.	
12	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Игры.				Контрольный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Прыжки в длину с места (к), прыжки через скак-ку, работа на велотренажёре.	

				цель.	человека		
№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
13		Челночный бег 3х10м. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	Комбинированный	ОРУ без предметов. Беговые упражнения, челночный бег 3х10 м. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Запрещённое движение».
14		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Третий лишний».
15		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений		Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Совушка».
16		Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.			Изучения нового материала	ОРУ. Упр-я для мышц спины и пресса. Бег по пересечённой местности 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
17		Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.				Комбинированный	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Пятнашки», «Смотри сигнал».

18		Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.	Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений		Совершенство- вания	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик».
19		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.				Комбини- рованный	ОРУ. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игры «Салки с мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
20		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	Учатся преодолевать малые препятствия. Осваивают технику равномерного бега.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать уч. 3-чу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деят-сти.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).	Совер- шенство- вания	ОРУ. Упражнения с гантелями. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игры «Вороны и воробьи», «Птицы и гнёзда».
21		Кроссовая подготовка. Игры.				Совер- шенство- вания	ОРУ без предметов. Упражнения с гантелями. Работа на велотренажёре. Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки-выручал-ки», «Совушка».
22		Кроссовая подготовка. Игры.				Совер- шенство- вания	ОРУ в движении. Упражнения для мышц спины и пресса. Равномерный бег 6 мин. Игры «Летает-не летает», «Охотники и утки».
23		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подводящие упражнения к прыжкам в длину, прыжки в длину с 3-4 шагов разбега. Игры «Догони мяч», «Смотри сигнал».

24		Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Совершенство-вания	ОРУ у опоры, подводящие упражнения к прыжкам в длину, прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, игры «Удочка», «Салки с мячом».	
25		Прыжки в длину с прямого разбега. Игры.					Совершенство-вания	ОРУ в движении. Многоскоки (3 пр.), прыжки в длину с прямого разбега. Игры «Лиса и куры», «Летает – не летает».
26		«Поиск секретного пакета».					Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты.

II четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности	
			предметные	метапредметные	личностные			
Легкая атлетика (4 ч), подвижные и спортивные игры (7 ч), гимнастика с элементами акробатики (11 ч).								
1		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги», правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ. Подводящие упражнения, прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h=45 см), игры «Слушай сигнал», «Прогулка».	
2		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.					Совершенство-вания	ОРУ. Подводящие упраж-я, прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h=45-50 см). Игры «Невод», «Сделайте, пожалуйста».
3		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.					Совершенство-вания	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=45-50см). Игры «Догони мяч», «Так, и так».

4		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.		физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.		Контрольный	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (к). Игры «Белые медведи», «Удочка».
5		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с перешагиванием через н/б мячи, приставными шагами по скамейке). Игры «Передал – садись», «Светофор».
6		Равновесие. Лазание по канату. Игры.				Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с ударами мяча о пол и ловля его, лазание по скамейке в упоре стоя на коленях), лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Совушка», «Класс смирно!».
7		Лазание по г/стенке и по канату. Равновесие. Игры.	Знать технику, лазания по гимнастической стенке и по канату, перелезания, горку матов.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Лазание по г/стенке одноимённым способом, по канату, равновесие (соверш-е разученных элементов). Игра «Бездомный заяц».
8		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.				Совершенствования	Лазание по г/стенке одноимённым сп-м, по канату (в три приёма), работа на велотренажёре. Игры «Совушка», «Салки с ленточкой».
9		Лазание с перелезанием. Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/скамейке с перелезанием на г/стенку одноимённым способом. Игры «Охотники и утки», «Невод».

10		Ведение мяча. Передачи мяча снизу двумя руками на месте.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками снизу в парах. Игра «Мяч капитану».
11		Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди.				Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди в парах. Игры «Догони мяч», «Салки».
12		Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Комбинированный	ОРУ. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Метко в цель», «Слушай сигнал».
13		Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.				Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Мяч среднему», «Белые медведи».
14		Ведение мяча. Броски в кольцо с места.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Мяч среднему», «Белые медведи».
15		Игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.
16		Элементы акробатики. Игры	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	Изучения нового материала	ОРУ под музыку, акробатика (группировки сидя, лёжа; перекаты вперед – назад, кувырок в сторону, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Ляпка», «Третий лишний».

17		Элементы акробатики. Игры	Знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста. Знать и уметь правильно выполнять упражнения для мышц спины и пресса.	разучивании и выполнении акробатических упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты вперед – назад, кувырок вперед, «мост», упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Лиса и куры».	
18		Элементы акробатики. Игры					Совершенствования	Акробатика (перекаты вперед – назад, кувырок вперед, «мост», упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Одиннадцать».
19		Акробатика. Игры.					Комбинированный	Акробатика (перекаты вперед – назад, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках согнув ноги). Игры «Удочка», «Невод».
20		Акробатика. Игры.					Совершенствования	Акробатика (перекаты вперед – назад, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках согнув ноги). Игры «Белые медведи».
21		Акробатика. Игры.					Комбинированный	ОРУ. Акробатика (кувырок вперед, ст. на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса).
22		«Весёлые старты»					Игровой	Игры и эстафеты.

III четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Гимнастика с элементами акробатики (11 ч), подвижные и спортивные игры (18 ч).							
1		Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 3 м). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».

2		Метание в вертикальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в вертикальную цель.	метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деят-сти.		Совершенство	ОРУ с малыми мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м, в круг). Игры «Бездомный заяц», «Ляпка».		
3		Метание в горизонтальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деят-сти. <i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физ-рой, описывать технику метания малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную цель (ширина «окопа» 1 м, S = 4 м). Игры «Салки - выручалки», «Хитрая лиса».		
4		Метание в горизонтальную цель. Игры.	Учатся выполнять перестроение из 1-й шеренги в 2.				Совершенство	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ в движении. Метание в горизонтальную цель (обруч, S = 4 м). Эстафеты.	
5		Подвижные игры.	Разучить новые игры и эстафеты.		Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.		
6		Передачи мяча снизу двумя руками. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча снизу двумя руками в парах. Игры «Мяч соседу», «Слушай сигнал».		
7		Ведение мяча. Передачи снизу двумя руками. Игры.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.				Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Изучения нового материала	Защитная стойка баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча снизу двумя руками в парах. Игры «Мяч среднему», «Смотри сигнал».
8		Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Игры.							

9		Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Игры.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершения	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе. Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Игра «Не дай мяч водящему».
10		Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры.				Игровой	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в шеренге». Броски в кольцо с места. Игры и эстафеты с передачами и ведением мяча.
11		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на г\скамейках. Равновесие (ходьба с различным положением рук, с мешочком на голове, с движением рук). Игры «Прогулка», «Запрещённое движение».
12		Равновесие. Игры.				Комбинированный	ОРУ на г/скамейках. Равновесие (ходьба приставными шагами вперёд на носках, с перешагиванием через н/мячи, «вертикальное» равновесие). Игры «Космонавты», «Смотри сигнал».
13		Равновесие. Лазание по г/скамейке на четвереньках. Игры.				Комбинированный	ОРУ на скам-ках. Равновесие (ходьба с хлопком под коленом, приседанием, «вертикальное» равновесие). Лазание по г/скамейке на четвереньках (одноименным сп-м). Игры «Класс смирно!», «Птицы и гнёзда».
14		Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Игровой	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ без предметов. Игры «Мышеловка», «Салки на одной ноге». Эстафеты с бегом, прыжками, бросками мяча в кольцо.
15		Лазание по г/стенке. Прыжки через скакалку. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической	<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного	Комбинированный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ. Лазание по г/стенке одноимённым способом, прыжки через скакалку, работа на

			стенке одноимённым способом.		смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		велотренажёре. Игры «К своим флажкам», «Светофор».
16		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		Комбинированный	ОРУ. Лазание по г/стенке одноимённым способом, лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Прыгающие воробушки», «Так, и так».
17		Лазание по г/стенке и по канату. Прыжки через скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке и по канату, прыжки через короткую скакалку. Игры «Метко в цель», «Салки ноги от земли».
18		Лазание по канату. Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по канату, вращение обруча, работа на велотренажёре. Игры «Салки с ленточками», «Охотники и утки».
19		«Весёлые пожарники» (игр.).				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с лазанием по г/стенке, бегом, прыжками.
20		Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Изучения нового материала	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты вперёд-назад в группировке лёжа и из группировки сидя, стойка на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Совушка», «Летает – не летает».
21		Элементы акробатики. Игры.	Знать технику выполнения перекатов вперёд – назад из группировки сидя, перекатов в сторону, стойки	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности.		Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упр-я для развития гибкости, перекаты вперёд-назад из группировки сидя, перекаты в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Верёвочка под ногами».

22		Элементы акробатики. Игры.	на лопатках согнув ноги «корзиночки» и упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (упр-я для развития гибкости, перекаты вперёд-назад из упора присев, перекат в сторону из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Фигуры».
23		Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на	Совершенствования	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, «корзиночка», упр-я для мышц спины и пресса), прыжки через скакалку. Игры «Ляпка», «Прогулка».
24		Акробатика. Игры.	Знать технику выполнения кувырка вперед и в сторону, «корзиночки», стойки на лопатках и моста из положения лёжа, упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-	Совершенствования	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперёд, в сторону, из стойки на лопатках согнув ноги перекаты в упор присев, «корзиночка»), работа на велотренажёре. Игры «Вороны и воробы», «Тропинка, озеро, копна».
25		Акробатика. Игры.		<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, предупреждая	познавательная и внешняя).	Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (кувырок вперёд, из стойки на лопатках согнув ноги перекаты в упор присев, «мостик», упражнения для мышц спины и пресса). Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».
26		Акробатика. Игры.	появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (кувырок вперёд, стойка на лопатках из положения лёжа, «мостик», упражнения для мышц спины и пресса). Игры «Через кочки и пенёчки», «Бездомный заяц».
27		Акробатика. Игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного	Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (совершенствование разученных элементов). Игры «Ниточка и иголочка», «Запрещённое движение».

28		Подвижные игры.	подвижных игр и эстафет. Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.	взаимодействию в группах при разучивании игр. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.	смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Игровой	Преодоление полосы препятствий. ОРУ без предметов. Игры «Бросай – поймай», «Погрузка арбузов», «Сбей кеглю».
29		«Весёлые старты».				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 2 класса).

IV четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (9 ч), кроссовая подготовка (8 ч), подвижные и спортивные игры (8 ч).							
1		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги», правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка в высоту способом «согнув ноги».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. ОРУ в движении. Прыжки в высоту с п/разбега (h = 40-45 см). Игры «Охотники и утки», «Невод».
2	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Совершенствования					ОРУ в движении. Прыжки в высоту с п/разбега (h = 40-45 см). Игры «Одиннадцать», «Салки».
3	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.	Совершенствования					ОРУ в движении. Прыжки в высоту с прямого разбега (h = 45-50 см). Игры «Птицы и гнёзда», «Вороны и воробы».
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.	Контрольный					ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (через верёвочку h = 45-50 см). Игры «Мышеловка», «Так, и так».

5		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ у опоры. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег до 3 мин. Игры «Третий лишний», «Ляпка».
6		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся соблюдать правила ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.			Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег до 3 мин. Игры «Слушай сигнал», «Совушка».
7		Равномерный бег. Упражнения для развития силы. Игры.	Осваивают технику равномерного бега.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.	Игровой	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки», «Так, и так».
8		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Учатся: - выполнять легкоатлетические упражнения;	передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.		Совершенствования	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игры «Салки с мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
9		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	- технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - преодолевать малые препятствия; - выполнять комплекс ОРУ.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Игровой	ОРУ в парах. Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Успей выбежать», «Совушка».
10		Бег по пересечённой местности. Подвижные игры.		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция,	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и	Игровой	ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Бездомный заяц», «Летает – не летает»».
11		Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игры.	Осваивают технику равномерного бега.			Игровой	ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Бег по пересечённой местности 6 мин. Игры «Точно по полоскам», «Третий лишний», «Запрещённое движение».

12		Прыжки через качающуюся скакалку. Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивают технику прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку.	оценка действия, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся скакалку (запрыгнуть боком к ск-ке, 6 пр. на двух ногах). Равномерный бег 6 мин. Игры «Море волнуется раз», «Карлики и великаны».			
13	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила подвижных игр и эстафет.					<i>Познавательные:</i> описывать технику прыжков через короткую и длинную скакалку, беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Совершенствования	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (запрыгнуть, 6 прыжков на двух ногах боком к скакалке и выпрыгнуть) и верт-ся (пробегание посередине) ск-ку. Игры «К своим флажкам», «Вороны и воробы».
14	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.									Совершенствования
15	Прыжки через короткую скакалку (к). Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места. Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на	Игровой	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 сек (к). Броски в кольцо. Игры «Одиннадцать», «Метко в цель», «Класс, смирно!».				
16	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.					Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Передача мячей в колоннах». Высокий старт (с выбеганием на 6 - 7 м, бег 2 x 20 м), прыжки в длину с места. Игры «Светофор», «Охотники и утки».			
17	Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.						ОРУ без предметов. Высокий старт (игра «Кто быстрее?»). Прыжки в длину с места (в шеренгах с продвижением вперед). Игры «Мячик кверху», «Так, и так».			
18	Прыжки в длину с места (к) Подвижные игры.	Учётный	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места (к), работа на велотренажёре, упражнения для мышц спины и пресса. Игры «Мяч соседу», «Слушай сигнал».							

				появление ошибок.	безопасный и здоровый образ жизни.		
19		Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см). Игры «Бездомный заяц», «Смотри сигнал».
20		Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см). Игры «Лиса и куры», «Салки».
21		Метание способом «из-за головы». Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости	Изучения нового материала	ОРУ с м/мячами. Метание мяча в горизонтальную цель («окоп» шириной 1 м с 7-8 м). Игры «Третий лишний», «Вороны и воробьи».
22		Метание способом «из-за головы». Игры.				Совершенствования	ОРУ с м/мячами. Метание мяча в горизонтальную цель («окоп» шириной 1 м с 7-8 м). Игры «Совушка», «Зоопарк».
23		Метание на дальность. Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание мешочков (150 г) на дальность. Игры « Не дай мяч водящему», «Летает – не летает».
24		Метание на дальность. Подвижные игры.				Контрольный	ОРУ в движении. Метание мешочков (150 г) на дальность (к). Прыжки через скакалку. Игры «Мячик кверху», «Класс, смирно!».
25		«Весёлые старты».				Игровой	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты (соревнования между обучающимися 2 класса).

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	11.2	11.7	9.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
7	Подтягивания (раз)	м	3	2	1
8	Метание мяча 150 г (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 - 8 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
		на низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Магнитофон	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.3	Козёл гимнастический	г	
4.4	Мост гимнастический подкидной	г	
4.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.6	Секундомер	г	
4.7	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.8	Маты гимнастические	г	
4.9	Мяч набивной (1 кг)	к	
4.10	Мяч малый (теннисный)	к	
4.11	Скакалка гимнастическая	к	
4.12	Палка гимнастическая	к	
4.13	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Мячи волейбольные	г	
6.4	Насос для накачивания мячей	д	
6.5	Мячи футбольные	г	
7	Спортивный зал (игровой)		
8	Пришкольный стадион (площадка)		
9	Средства первой помощи		
9.1	Аптечка медицинская	д	

Примечание. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (22—26 обуч-ся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.