


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

<p>Рассмотрена и согласована на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры, технологии, ОБЖ; музыки, изобразительного искусства протокол № 1 от <u>27</u> августа 2020г.</p> <p>руководитель ШМО <u>Л.И. ФИО</u> руководителя/</p>	<p>ПРИНЯТА Педагогическим советом протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» августа 2020г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор <u>Е.В. Акзегитова</u> «<u>28</u>» <u>августа</u> 2020 год</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**для 2 класса**  
**на 2020-2021 учебный год**

**Учитель:**  
Овчинникова Вероника Васильевна,  
учитель физической культуры  
перовой категории МАОУ «СОШ №10»

Программа составлена на основе УМК  
«Авторская программа Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы»,  
2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (пр.№ 373 от 06.10.2009 г., в ред. Приказов № 1241 от 26.11.2010 г., № 2357 от 22.09.2011 г.), с учетом изменений ( пр. МИОБРНАУКИ России от 31.12.2015 г. № 1576 ( начальная школа), примерной основной образовательной программы начального общего образования ( пр.№ 1/15 от 08.04.2015 г.), федерального перечня учебников (пр. **МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ** от 28 декабря 2018 г. № 345), авторской программы по физической культуре для начальной школы автор Лях, В.И . Москва «Просвещение» 2014г., годового календарного учебного графика и учебного плана школы.

УМК:

1. Примерная программа по физической культуре.
- 2 . Авторская программа Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений 1-4 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 г.

Так как в ОУ нет бассейна, то количество часов отведенное на вариативную часть распределено на другие виды программного материала.

**Цель:** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, оптимизация, расширение межпредметных связей.

#### Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## **Общие предметные результаты освоения программы**

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:** организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подвижные игры на материале волейбола.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
2 КЛАССОВ – 16 ЧАСОВ**

	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения
--	------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------	-----------------

№ урока				обучающихся. УУД		п л а н	ф а к т
<b>1 четверть (24ч.)</b>							
<b>Лёгкая атлетика</b>							
<b>1</b>	<b>Ходьба и бег (9 ч)</b>	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
<b>2</b>		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. <b>Бег с ускорением (30 м).</b> Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
<b>3</b>		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. <b>Челночный бег.</b> Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
<b>4</b>		Комплексный	Разновидности ходьбы. <b>Бег с ускорением (60 м).</b> Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
<b>5</b>		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

6		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
7		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
8		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с ручкой»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
9		Комплексный	<b>Равномерный бег (6 мин).</b> ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин);			
10	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		
11		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
12		Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять	Текущий		



		ный	«Прыгающие воробушки». <b>Прыжок в длину с места</b> Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги			
<b>13</b>	<b>Метание (2 ч)</b>	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
<b>14</b>		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>							
<b>15 - 16</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий		
<b>2 четверть (24ч.)</b>							
<b>17</b>	<b>Акробатика. Строе-</b>	Изучение нового	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на ло-	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатиче-	Текущий		

	<b>вые упражнения (6 ч)</b>	материала	патках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	ские элементы отдельно и комбинации			
<b>18</b>		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
<b>19</b>		Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
<b>20</b>		Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
<b>21- 22</b>		Совершенствования Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

23	<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</b>	Изучение нового материала. Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
24-25		Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
26-27		Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
28		Совершенствования Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
29		<b>Опорный прыжок, лазание (4 ч)</b>	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

30		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
31		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
32		Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
<b>3 четверть (30часов)</b>							
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>							
33, 34, 35	Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий		
		Комплексный	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей				
36, 37,		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстоя-</i>	Текущий		

38		Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>ние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
39, 40, 41	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
42, 43, 44	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
45, 46, 47	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
48, 49,	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
50- 51	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит,</i>	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в	Текущий		

			мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
52		Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
<b>4 четверть (24 часов)</b>							
<b>Лёгкая атлетика</b>							
53	<b>Прыжки (3ч) Инструктаж по ТБ.</b>	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. <b>Прыжок в длину с места.</b> ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
54		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. <b>Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.</b> ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты.. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
55		Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. <b>Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.</b> ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. г. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
56	<b>Метание мяча (4ч)</b>	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий		

			ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений			
57		Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
58		Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
59		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. <b>Бег с ускорением (30 м)</b> . Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
60	<b>Ходьба и бег (11ч)</b>	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. <b>Челночный бег</b> . Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
61, 62, 63		Комплексный	Разновидности ходьбы. <b>Бег с ускорением (60 м)</b> . Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
64, 65,		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м,	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу	Текущий		

		ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	с бегом			
66, 67	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
68, 69	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе 6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
70	Комплексный	<b>Равномерный бег (6 мин).</b> ОРУ. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (6 мин);	Текущий		

**Тематическое планирование по физической культуре  
Теоретический курс (3 час)**

Составлено на основе рабочей программы А.П. Матвеева  
2 класс (34 часа)

№ уро-ка	Дата про-ведения	Содержание
		1 четверть (8 часов)
1		Как возникли первые соревнования.



2		Как появились упражнения с мячом.
3		Как зародились олимпийские игры.
4		Спортивные игры.
5		Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.
6		Подвижные игры для освоения игры в футбол.
7		Что такое закаливание.
8		Как закалывать свой организм.
		2 четверть (8 часов)
1		Что такое физические упражнения.
2		Чем отличаются физические упражнения от естественных движений.
3		Упражнения со скакалкой.
4		Комплекс утренней зарядки № 1.
5		Что такое физическое развитие.
6		Что такое физические качества.
7		Сила. Упражнения для развития силы.
8		Быстрота. Упражнения для развития быстроты.
		3 четверть (10 часов)
1		Выносливость. Упражнения для развития выносливости.
2		Гибкость. Упражнения для развития гибкости.
3		Равновесие. Упражнение для развития равновесия.
4		Подвижные игры для развития равновесия.
5		Комплекс утренней зарядки № 2.
6		Игры и занятия в зимнее время года.
7		Как правильно одеваться для зимних прогулок.
8		Катание с гор на санках.
9		Спуск с гор. Торможение. Подъем.
10		Спуск с гор.

4 четверть (8 часов)		
1		Комплекс утренней зарядки № 3.
2		Упражнения и подвижные игры с мячом.
3		Упражнения с малым мячом.
4		Подвижные игры с мячом на точность движений.
5		Комплекс утренней зарядки № 4.
6		Подвижные игры.
7		Игры, развивающие быстроту и ловкость.
8		Игры со сложными способами передвижения.