

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Павлюковой Натальи Петровны
по физической культуре 2 класс б

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Павлюкова Наталья Петровна

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Учебник «Физическая культура» для 1 – 4 классов образовательных учреждений /В.И. Лях,; – 3 е изд.- М.: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5 – е издание – М. : Просвещение, 2016
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3 – е издание – М. : Просвещение, 2019

г. Рославль

2022 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- Формирование нравственного – эстетических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- Проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни;
- Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса физическая культура:

Обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур;
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне общеучебных действий)
Знания и физической культуре (2 ч)	
Тема 1. «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (1ч)	
Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 2. «Зарождение Олимпийских игр» (1ч)	
Зарождение олимпийских игр.	- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел I. Способы самостоятельной деятельности (8 ч)	
Тема 3. «Физическое развитие» (1 ч)	
Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре-	- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной

	четверти (триместра). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 4. «Физические качества» (1 ч)	
Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 5. «Сила как физическое качество» (1ч)	
Физические качества человека: сила	- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 6. «Быстрота как физическое качество» (1ч)	
Физические качества человека: быстрота	- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 7. «Выносливость как физическое качество» (1ч)	
Физические качества человека: выносливость	- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Осознавать необходимость здорового образа жизни..
Тема 8. «Гибкость как физическое качество» (1ч)	

Физические качества человека: гибкость	- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 9. «Развитие координации движений» (1ч)	
Физические качества человека: координация	- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 10. «Дневник наблюдений» (1ч)	
Составление дневника наблюдений по физической культуре	- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел II. Оздоровительная физическая культура (2ч)	
Тема 11. Закаливание организма (1 ч)	
Закаливание организма обтиранием.	- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 12. Утренняя зарядка (1 ч)	
Составление комплекса утренней	- наблюдают за образом выполнения упражнений учителем,

зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
Тема 13. Правила поведения на уроках гимнастики (1 ч)	
Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты	- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 14. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (2ч)	
Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 15. Гимнастическая разминка (4ч)	
Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 16. Прыжки на скакалке (3ч)	
Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	-разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;

	- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 17. Акробатические упражнения (6ч)	
Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки, на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	- описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; - оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику; - предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 18. Висы и лазание (2ч)	
Упражнения в висе стоя и лежа; лазание по гимнастической стенке и канату	- описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений; - оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении; - осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел IV. Лыжная подготовка (9 ч)	
Тема 19. Правила поведения на занятиях лыжной подготовке (1ч)	
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 20. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом (4ч)	
Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 21. Спуски и подъёмы на лыжах (2ч)	
Спуск с небольшого склона в основной стойке.	- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом

	склоне (по фазам движения и в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 22. Торможение лыжными палками и падение на бок (2ч)	
Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	- наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок, стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел V. Легкая атлетика (21ч)	
Тема 23. Правила поведения на занятиях легкой атлетики (1ч)	
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 24. Броски мяча в неподвижную мишень (5 ч)	
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа.	- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 25. Метания (3ч)	
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.	- демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. - применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. - включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 26. Прыжки (3ч)	
Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	- описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;

	2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 27. Беговые упражнения (10ч)	
Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) Осознавать необходимость здорового образа жизни..
Раздел VI. Подвижные и спортивные игры (48ч)	
Тема 28. Подвижные игры (24 ч)	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее», «Два Мороза», « Вороны и воробы», «Гуси лебеди», « У медведя во бору», «Удочка», «Третий лишний», «Коники спортсмены», «К своим флажкам», «Ловушка», «Салки с домом», Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 29. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	
Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол). Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют

	способы их выполнения; Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 30. ГТО (11ч)	
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Осознавать необходимость здорового образа жизни.

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м, секунд	6.2	6.8	7.2	6.3	6,9	7.3
3	Бег 500м, мин	Без учета времени					
4	Бег 1000м, мин	Без учета времени					

5	Прыжки в длину с места	155	135	100	150	125	90
6	Подтягивание на высокой перекладине	3	2	1			
7	Подтягивание на низкой перекладине	13	6	5	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	9	7	12	8	5
9	Наклоны вперед из положения, сидя	7	5	1	12	9	2
10	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа						
11	Прыжки через скакалку за 1 мин	70	60	50	80	70	60
12	Бег на лыжах на 1 км	8.00	8.30	8.45	8.30	9.0	9.15
13	Бросок набивного мяча (1кг) см	350	300	250	300	250	200
14	Прыжки на скакалке, 30 сек, раз	55	45	35	60	50	40
15	Метание м. мяча в цель	4	3	2	4	3	2
16	Прыжок в высоту с разбега	80	75	70	70	65	60
17	Поднимание ног в висе под углом 90 градусов	14	11	9	12	9	6

III. Календарно-тематическое планирование

Календарно тематическое планирование 2 класс Б

Дата/ План 2Б	Дата/ факт	Коррект ировка	№п/п	№ по теме/ раздел у	Тема урока
					Легкая атлетика 14 ч
01.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Игра «Ловушка»
03.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки – домом»
06.09			3	3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки – домом»
08.09			4	4	История возникновения физических упражнений и первых соревнований.
10.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Метания мяча в цель. Тестирование бег 30м.
13.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Метания мяча в цель. Игра «Перебежка с выручкой».
15.09			7	7	Строевые упражнения. Бег. Тестирование метания мяча в цель.
20.09			8	8	Дневник наблюдений. Составление таблицы наблюдений
22.09			9	9	Строевые упражнения. Метания мяча в цель. Игра «попади в мяч»
24.09			10	10	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча в цель. Игра «попади в мяч»
27.09			11	11	Зарождение Олимпийских игр.
29.09			12	12	Строевые упражнения. Бег. Игра «К своим флажкам»
01.10			13	13	Строевые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
04.10			14	14	Строевые упражнения. Тестирование челночный бег. Понятия «физические упражнения».
					ГТО 11 ч
06.10			15	1	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами своей ступени.
08.10			16	2	Равномерный бег 2 мин. Техника подтягиваний на низкой перекладине.
11.10			17	3	Равномерный бег 2 мин. Техника подтягиваний на низкой перекладине.
13.10			18	4	Понятие выносливость. Комплекс упражнений для развития выносливости.
15.10			19	5	Равномерный бег 3 мин. Обучение прыжкам с места. Игра «Удочка».
18.10			20	6	Равномерный бег 3 мин. Тестирование прыжка с места. Игра «Третий лишний».
20.10			21	7	Равномерный бег 3 мин. Техника челночного бега. Встречные эстафеты.
22.10			22	8	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.
25.10			23	9	Равномерный бег 4 мин. Игра «Конники - спортсмены». Развитие выносливости.

27.10			24	10	Равномерный бег 4 мин. Техника сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа
29.10			25	11	Игра «Гуси - лебеди». Тестирование сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.
Гимнастика 18 ч					
08.11			26	1	Т/Б на уроках гимнастики. Понятие гибкость. Комплекс упражнений для развития гибкости.
10.11			27	2	Перекаты в группировке. Техника стойки на лопатках. Игра «Что изменилось?»
12.11			28	3	Понятие сила. Комплекс упражнений для развития силы.
15.11			29	4	Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату. Игра «Перебежка с выручкой».
17.11			30	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
19.11			31	6	Техника лазания по канату. Тестирование бросок набивного мяча на дальность.
22.11			32	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Игра «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»
24.11			33	8	Развитие гибкости в упражнении «мост». Выполнение упражнений акробатики.
26.11			34	9	Развитие гибкости в упражнении «мост». Эстафеты. Тестирование тест на гибкость
29.11			35	10	Техника лазания по канату. Прыжки на скакалке. Игра «Прыгающие воробышки».
01.12			36	11	Упражнения в висе стоя и лёжа. Выполнение упражнений акробатики.
03.12			37	12	Техника подтягиваний на перекладине. Тестирование прыжки на скакалке.
06.12			38	13	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».
08.12			39	14	Понятие координация. Комплекс упражнений для развития координации.
10.12			40	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»
13.12			41	16	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Веребочка под ногами»
15.12			42	17	Понятие быстрота. Комплекс упражнений для развития быстроты.
17.12			43	18	Перекаты в группировке. Мост из положения лежа.
Подвижные игры 5 ч					
20.12			44	1	Объяснение значения закаливания. Обучение правилам страховки. Игра «Два мороза»
22.12			45	2	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
24.12			46	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
27.12			47	4	Разучивание игровых эстафет с обручем. Понятие основные части тела человека.
29.12			48	5	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
Лыжная подготовка					
10.01			49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовки. История развития соревнований по лыжным гонкам.
12.01			50	2	Повороты переступанием на месте и в движении.
14.01			51	3	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.
17.01			52	4	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками.
19.01			53	5	Подъём «лесенкой» и спуск под уклон в стойке лыжника.

21.01			54	6	Скользкий шаг на лыжах с палками.
24.01			55	7	Скользкий шаг на лыжах с палками.
26.01			56	8	Скользкий шаг на лыжах с палками.
28.01			57	9	Скользкий шаг на лыжах с палками.
Подвижные игры 4 ч					
31.01			58	1	Игра «День и ночь», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
02.02			59	2	Игра «Лови и бросай», «Белые медведи». Эстафеты.
04.02			60	3	Игра «Кот и мышки», «Игра попади в обруч». Эстафеты.
07.02			61	4	Игра «Удочка», «Компас». Развитие скоростно – силовых способностей.
Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч					
09.02			62	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
11.02			63	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
14.02			64	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
16.02			65	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
18.02			66	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
21.02			67	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
25.02			68	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
28.02			69	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
02.03			70	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Антивышибалы».
04.03			71	10	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами».
07.03			72	11	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
09.03			73	12	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
11.03			74	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
14.03			75	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
16.03			76	15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
18.03			77	16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
21.03			78	17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
23.03			79	18	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
25.03			80	19	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
04.04			81	20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
06.04			82	21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
08.04			83	22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
11.04			84	23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.

13.04			85	24	Закаливание организма. Температурный режим закаливания.
Подвижные игры 10 ч					
15.04			86	1	Физические качества и укрепление здоровья.
18.04			87	2	Игра «Невод». Тестирование бросок набивного мяча из – за головы.
20.04			88	3	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Игра «Гуси – лебеди»
22.04			89	4	Игры «Птица в клетке», «салки на одной ноге». Эстафеты.
25.04			90	5	Игры «Западня», «Конники – спортсмены». Тестирование прыжок с места.
27.04			91	6	Игра «Веревочка под ногами». Тестирование челночного бега.
29.04			92	7	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
04.05			93	8	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
06.05			94	9	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.
11.05			95	10	Игра «Вышибалы». Эстафеты с мячом. История мяча.
Легкая атлетика 7 ч					
13.05			96	1	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
16.05			97	2	Бег. Тестирование метания мяча в цель. Эстафеты.
18.05			98	3	Бег. Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
20.05			99	4	Бег. Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
23.05			100	5	Тестирование бег 30 м. Эстафеты. Игра «Кузнечики»
25.05			101	6	Бег. Метание малого мяча на дальность.
27.05			102	7	Метания малого мяча на дальность. Домашнее задание на лето.

