

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

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 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
первой квалификационной категории

Артемьева Наталья Николаевна

ФИО

по физической культуре 2 класс а

(предмет)

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Артемьева Наталья Николаевна

(Ф.И.О. разработчика, подпись)

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Контрольные работы-

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – М. Просвещение, 2014.
2. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс. Методическое пособие. / А Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015
3. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций: начальный уровень / В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. Учебник входит в Федеральный перечень рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного, общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования науки РФ от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253)

г. Рославль
2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты: освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из

базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья:
- Вести дневник по физкультурной деятельности
- Выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры:
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега:
- Выполнять тестовые нормативы по физической культуре
- Выполнять тестовые упражнения Всероссийского комплекса ГТО:
- Применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств:
- Осваивать технику прохождения спусков со склона
- Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха:

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне обще учебных действий)
Знания о физической культуре (2 ч)	
Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	
Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Физическое совершенствование (92 ч). Оздоровительная физическая культура (3 ч)	
Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в

	<p>режиме дня.</p> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног;
--	---

	дыхательные упражнения для восстановления организма)
Спортивно оздоровительная физическая культура (74 ч). Гимнастика с основами акробатики	
<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);

	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением полуприсяду; с поворотом в правую и левую сторону). <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
Лыжная подготовка	
<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя,</p>

	<p>иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
Лёгкая атлетика	
<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне

	<p>по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полу приседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, много скоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
Подвижные и спортивные игры	
<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	
<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	Оценка	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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	6,6
3	Бег 500м, мин	Без учета времени					
4	Бег 1000м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места						
6	Подтягивание на высокой перекладине	2	1	0			
7	Подтягивание на низкой перекладине				8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	9	7	12	8	5
9	Наклоны вперед из положения, сидя	9	5	3	12	9	6
10	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	23	21	19	28	26	24
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

Календарно - тематическое планирование 2 класс а

Дата/ план	Дата/ факт	Коррек- тировка	№ п/п	№ по теме	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Игра «Ловишка»
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	Строевые упражнения. Тестирование бег 30м. Понятие «режим дня»
10.09			5	5	Строевые упражнения. Обучение прыжкам с места. Игра «Удочка»
13.09			6	6	Строевые упражнения. Обучение прыжкам с места. Игра «Удочка»
15.09			7	7	Ознакомление с темами проектов по физической культуре.
20.09			8	8	Строевые упражнения. Тестирование прыжков с места.
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	Ознакомление с историей возникновения олимпийских игр. Игра «Два мороза»
29.09			12	12	Строевые упражнения. Челночный 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».
Кроссовая подготовка 11 ч					
06.10			15	1	Равномерный бег 1 мин. Техника прыжков на скакалке. Игра «Пятнашки».
08.10			16	2	Равномерный бег 2 мин. Тестирование прыжков на скакалке за 1 мин.
11.10			17	3	Равномерный бег 2 мин. Игра «Горелки». Развитие выносливости.
13.10			18	4	Равномерный бег 2 мин. Игра «Мышеловка». Развитие выносливости.
15.10			19	5	Равномерный бег 3 мин. Игра «Горелки». Развитие выносливости.
18.10			20	6	Равномерный бег 3 мин. Игра «Третий лишний». Понятие «здоровье»
20.10			21	7	Равномерный бег 3 мин. Игра «Октябрята». Развитие выносливости.
22.10			22	8	Равномерный бег 4 мин. Игра «Октябрята». Развитие выносливости.
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 с основами акробатики 17 ч					
08.11			26	1	Т/Б на уроках гимнастики. Понятие гибкость.
10.11			27	2	Перекаты в группировке. Техника стойки на лопатках. Игра «Что изменилось?»
12.11			28	3	Перекаты в группировке. Мост из положения лежа. Метание набивного мяча.
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. Понятие сила.
19.11			31	6	Тестирование бросок набивного мяча на дальность. Моя ступень ГТО.
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. Упражнения в висе стоя и лёжа. Игра «змея».
01.12			36	11	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа. Игра «змея».
03.12			37	12	Техника подтягиваний на перекладине. Игра «коники- спортсмены».
06.12			38	13	Развитие равновесия в упражнениях «щапля», «ласточка». Игра «прокати быстро мяч»
08.12			39	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»
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 «Веровочка под ногами»
15.12			42	17	Упражнения мост, «полушпагат». Правила приёма водных процедур.
Подвижные игры 6 ч					
17.12			43	1	Объяснение значения закаливания. Обучение правилам страховки. Игра «Два мороза»
20.12			44	2	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
22.12			45	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
24.12			46	4	Разучивание игровых эстафет с обручем.
27.12			47	5	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

					Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
29.12			48	6	Развитие силы и ловкости. Разучивание комплекса для формирования правильной осанки.
Лыжная подготовка 8 ч					
10.01			49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Организующие команды.
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.
Подвижные игры 6 ч					
28.01			57	1	Объяснение значения закаливания. Обучение правилам страховки. Игра «Два мороза»
31.01			58	2	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
02.02			59	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
04.02			60	4	Разучивание игровых эстафет с обручем. Понятие основные части тела человека.
07.02			61	5	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
09.02			62	6	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
Подвижные игры на основе баскетбола 22 ч					
11.02			63	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
21.02			64	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
25.02			65	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
28.02			66	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
02.03			67	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
04.03			68	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
07.03			69	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
09.03			70	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
11.03			71	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Антивышибалы».
14.03			72	10	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами».

16.03			73	11	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
18.03			74	12	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
21.03			75	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
23.03			76	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
25.03			77	15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
04.04			78	16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
06.04			79	17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
08.04			80	18	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
11.04			81	19	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
13.04			82	20	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
15.04			83	21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
18.04			84	22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении.
Подвижные игры 8 ч					
20.04			85	1	Игра «День и ночь», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
22.04			86	2	Игра «Лови и бросай», «Белые медведи». Эстафеты.
25.04			87	3	Игра «Кот и мышки», «Игра попади в обруч». Эстафеты.
27.04			88	4	Игра «Удочка», «Компас». Развитие скоростно – силовых способностей.
29.04			89	5	Игра «День и ночь», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
04.05			90	6	Игра «Лови и бросай», «Белые медведи». Эстафеты.
06.05			91	7	Игра «Кот и мышки», «Игра попади в обруч». Эстафеты.
11.05			92	8	Игра «Удочка», «Компас». Развитие скоростно – силовых способностей.
Легкая атлетика 10 ч					
13.05			93	1	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
16.05			94	2	Бег. Тестирование метания мяча в цель. Эстафеты.
18.05			95	3	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
20.05			96	4	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
23.05			97	5	Тестирование бег 30 м. Эстафеты. Игра «Кузнечики»

25.05			98	6	Техника низкого старта бег 30 м. Метание малого мяча на дальность.
27.05			99	7	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
30.05			100	8	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
31.05			101	9	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
			102	10	Метания малого мяча на дальность.