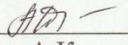




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа  
Бельговского сельского поселения**

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждено</b>
На заседании методического совета Протокол № _____ «__» _____ 2017г.	Зам. директора МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения  Дигор А.К. «28» 08 _____ 2017г.	Директор МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения  Кузюрин О.И.  «28» _____ 2017г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура» 2 класс.**

Разработчик программы:  
учитель начальных классов  
Шишкова К. И.

2017 – 2018 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 2 класса **МБОУ ООШ с.п. Бельго** составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре;

Основной образовательной программой **ООО МБОУ ООШ с.п. Бельго**

Авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;



- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Место учебного предмета**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования – 3 часа в неделю, 105 часов, 35 учебных недель.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;



- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Содержание курса**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### **Знания о физической культуре**

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

## Способы физкультурной деятельности

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

## Физическое совершенствование

### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

### *Легкая атлетика*

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### *Подвижные игры*

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



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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### Учебно – тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	4
3	Физическое совершенствование:	94
	– гимнастика с основами акробатики	18
	– легкая атлетика	16
	– лыжные гонки	20
	– подвижные игры	18
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	25
	Итого:	105

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:



- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Список литературы**

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений, 2011
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2012



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
2 класс (105 ч)**

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Формируемые УУД
1	1	01.09	<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b> Вводный инструктаж по ТБ. ТБ в подвижных играх на материале латентики, футбола, оказание первой помощи.	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. <b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. (Л.) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.)
2	1	05.09	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.	<b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом. <b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности. <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. (Л.) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. (П.) Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. (Л.)
3	1	07.09	Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. (Л.) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. (П.) Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. (Л.)
4	1	09.09	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. (Л.) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. (П.) Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. (Л.)
5	1	12.09	<b>Физическое совершенствование(92 ч)</b>	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую

6	1	14.08.	<p><b>Лёгкая атлетика (9 ч).</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса).</p> <p><b>ОРУ</b> (выносливость). Бег 800 м в равномерном темпе без учета времени.</p>	<p>упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>	<p>жизнедеятельность. (П.) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.) Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. (М.)</p>
7-9	3	16.08. 19.08. 21.08.	<p>Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м.</p>		
10	1	23.08.	<p>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>		
11	1	26.08.	<p>Правила ТБ при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.</p>		
12	1	28.08.	<p>Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из — за головы из положения сидя.</p>		
13	1	30.08.	<p>Правила ТБ при выполнении малого мяча. Метание малого мяча на дальность из — за головы,</p>		



14	1	03.10	стоя на месте. <b>Способы физкультурной деятельности (6 ч).</b> Подвижные игры для освоения спортивных игр. «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	<b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. <b>Характеризовать</b> возможность занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитания силы воли, смелости, решительности и т. п. <b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации. <b>Определять</b> , для какой группы мышц предназначено упражнение. <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. (П.) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. (М.) Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. (М.) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. (Л.)
15	1	05.10	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. «Мяч соседу», «Бросок в колонне».		
16	1	07.10	Подвижные игры для освоения игры в футбол. «Меток в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом».		
17	1	10.10	Закаливание. Что такое закаливание. Как закалять свой организм.		
18	1	12.10	Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений зарядки 1.		
19	1	14.10	Физическое развитие и физические качества человека. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Подвижные игры. Комплекс утренней зарядки 2.		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. (П.)
20 - 21	2	17.10 19.10	<b>Физическое совершенствование</b> Комплекс упражнений зарядки 3. Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.		Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. (П.) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

22 - 23	2	Комплекс упражнений зарядки 3. Броски малого мяча из положения стоя.	21.10 24.10	<p><b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p>Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p><b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p>	<p>определять наиболее эффективные способы достижения результата. (М.)</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.)</p> <p>Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. (Л.)</p>
24 - 25	2	Комплекс упражнений зарядки 3. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений.	26.10 28.10	<p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организацию команды по распоряжению учителя.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.)</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. (Л.)</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. (М.)</p>
26 - 31	6	Комплекс упражнений зарядки 4. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).	08.11 09.11 11.11 14.11 16.11 18.11	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p>	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристики признаков технического исполнения. (П.)</p> <p>Формирование умения планировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. (М.)</p>
32	1	Правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса).	14.11		
33 - 34	2	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги.	23.11 28.11		



35 - 36	2	23.11 25.11	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Акробатические упражнения: полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.	<b>Выполнять</b> фигурную маршруровку.	
37 - 38	2	26.11 30.11	Акробатические комбинации: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения (Л.) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. (М.)
39 - 40	2	02.12 03.12	Правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Упражнения на низкой перекладине: висы. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.		
41	1	07.12	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса).		
42 - 43	2	09.12 10.12	Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	<b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.	
44 - 45	2	14.12 16.12	Техника ранее разученных упражнений, использованных при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.		

05.12

46 - 47	2	17.01. 18.01.	Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по – пластунски, ногами вперед. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по – пластунски, ногами вперед. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. (П.) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций (Л.)
48	1	23.01.	<b>Физическое совершенствование Лыжные гонки (20 ч).</b> Правила ТБ во время занятий на лыжах с палками, особенно при катании с горок. Игры и занятия в зимнее время. Как правильно одеваться для зимних прогулок.	<b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу. <b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. (Л.) Выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. (П.) Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.)
49 - 50	2	24.01. 26.01.	Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор.	Катание на санках с пологих гор.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. (Л.)
51 - 52	2	19.01. 19.01.	Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота».	Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. (П.) Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.)
53 - 54	2	14.01. 18.01.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	<b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). <b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. (М.)
55 - 56	2	21.01. 21.01.	Скольльзящий ход (повторение материала 1 класса).	<b>Характеризовать</b> технику скольльзящего хода и <b>демонстрировать</b> её в условиях игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. (М.)
57 - 58	2	15.01. 14.01.	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику равномерного передвижения на лыжах	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. (М.)



59 - 60	2	23.01 01.02	Спуск с гор в основной стойке. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	двухшажным попережным ходом.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. (П.) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. (М.)
61 - 62	2	03.02 04.02	Торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Торможение «плутом».	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.	
63 - 64	2	08.02 10.02	Подъём «лесенкой». Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	<b>Выполнять</b> торможение «плутом» при спуске с пологого склона.	
65 - 67	3	11.02 15.02 17.02	Ходьба по учебной лыжне на дистанцию 1000 м. Игры на повторение пройденного материала в зимний период.	<b>Выполнять</b> подъём на лыжах способом «лесенка».	
68	1	18.02	<b>Физическое совершенствование</b> Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.)
69 - 71	3	22.02 04.02 25.02	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники – спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	<b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.	<b>Формирование</b> умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. (М.)
72 - 74	3	29.02 08.03 09.03	Подвижные игры, включающие упражнения легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шинки – жёлуди – орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. (П.)

01.02  
02.02  
06.02  
С

75 - 76	2	09.03. 10.03	Спортивные игры. Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	руками из-за головы из положения сидя.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопас- ности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. (Л.) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. (М.)
77 - 78	2	14.03 16.03	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.		
79 - 81	3	17.03 18.03 21.03	Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком.	<b>Демонстрировать</b> технику физиче- ских упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
82 - 83	2	23.03 24.03	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.		
84 - 85	2	04.04 06.04	Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком.		Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. (М.)
86 - 87	2	07.04 11.04	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.		
88 - 90	3	13.04 14.04 16.04	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Поддача мяча		

IV

19.04  
20.04



91 - 93	3	20.04 21.04 25.04	способом сбоку. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.	Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.	
94	1	22.04	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.	
95	1	28.04	Общеразвивающие физические упражнения. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	<b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. (Л.)
96	1	04.05	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	<b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	
97	1	05.05	ОРУ (скорость). Бег на 30 м.	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.	
98	1	09.05	Подвижные игры. ОРУ (скорость). Бег на 60 м.	<b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.	
99	1	11.05	Подвижные игры. ОРУ (координация, скорость). Челночный бег 3 x 10 м.	<b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.	
100	1	12.05	Подвижные игры. Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места.	<b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.	
101	1	16.05	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.		

102	1	18.05	Выполнение упражнений на развитие определенных физических качеств.	<p><b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>(Л.) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. (М.)</p>
103 - 105	3	19.05 23.05 25.05	<p><b>Резерв</b></p> <p>Контроль развития двигательных качеств – тестирование.</p> <p>Подвижные игры. Задание на лето.</p> <p>Правила ТБ поведения на воде, принятия солнечных и воздушных ванн, приёма закаливания (водных процедур, хождения босиком по росе и др.)</p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>	