

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.1-4 классы. М : Просвещение, 2014.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 2кл». М.: Просвещение 2013

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 2 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на 102 часа в год (3часа в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**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**:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование 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 ситуациях 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 здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. ***Гимнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

*Броски*: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

*Спортивные игры. Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред- метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

1Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **92 ч** |
| **Итого** | **102 ч** |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | | **дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | | | | |
| 1 | История возникновения физической культуры | Понятие «соревнование» . древние соревнования и их целевое назначение. Рол и значение соревнований в воспитании детей у древних народов | **Называть** характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей). **Рассказывать** назначение первых соревнований у древних людей. **Характеризовать** роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. | История фк | |  |  |
| 2 | Как возникли первые соревнования | Стр 6-9, вопрстр 8 | |  |  |
| 3 | Как появились игры с мячом | Основные принципы появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей | **Объяснять** цел и значение упражнений с мячом. **Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом | Стр 9-11, вопрстр 11 | |  |  |
| 4 | Как зарождались Олимпийские игры. Миф о Геракле | Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних олимпийских игр. | **Пересказывать** тексты о возникновении Олимпийских игр древности. **Называть** правила проведения Олимпийских игр. **Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. | Стр 12-14, зад 14 | |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | | | | | |
| 5 | Подвижные игры для освоения спортивных игр | Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр | **Раскрывать** роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. **Характеризовать** возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности. **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств. | Стр 15-17, зад стр 17 | |  |  |
| 6 | Закаливание | Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (Обтирание, обливание, душ, купание в водоемах). Проведение процедуры закаливания обтиранием. | **Характеризовать** за1каливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. **Называть** основные способы закаливания водой. **Излагать** правила закаливания обтиранием. | Стр 27-30 | |  |  |
| 7 | Физические упражнения | Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений | **Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.**Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное. | Стр 31-33, вопрстр 33 | |  |  |
| 8 | Упражнения со скакалкой | Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. | **Рассказывать** о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами. | Стр 34-38, вор стр 38 | |  |  |
| 9 | Физическое развитие и физические качества человека | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких. | **Определять** физическое развитие как процесс взросления человека. **Называть** основные показатели физического развития. **Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера/родителей**. Иметь** представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость , гибкость и равновесие. **Определять** связь развития физических качеств с развитием систем организма и ускорением здоровья человека. | стр 43-46 | |  |  |
| 10 | Игры и занятия в зимнее время года. | Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. **Правильно** выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий. | Стр 97-98, зад стр 98 | |  |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | | | | | |
| 11 | Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя. **Соблюдать** дисциплину и четкое взаимодействия с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений | | Повтор повороты на месте |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 ч)** | | | | | | | |
| 12 | Стойка на лопатках, кувырок вперед | Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее изученных акробатических упражнений (повторение материала Iкласса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед | Повт стойку на лопатках | |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | Повт стойку на лопатках | |  |  |
| 14 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы | Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. **Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. | Стр 64-67 | |  |  |
| 15 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке | Зад стр 80 | |  |  |
| 16 | Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания | Техника ранее изученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперед | **Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий**. Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях | Повтор упоры | |  |  |
| 17 | Мост из положения лежа | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | Повтор седы | |  |  |
| 18 | Стойка на лопатках. | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | Повтор приседы | |  |  |
| 19 | Кувырок вперед | Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. | Повт группировку | |  |  |
| 20 | Передвижение по гимнастической стенке | Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке | Ходьба приставными шагами | |  |  |
| 21 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания | Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | ОРУ со скакалкой | |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| *Беговые упражнения* | | | | | | | |
| 22 | Бег с ускорением | Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений(повторить материал Iкласса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3\*10 м | **Совершенствовать** технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях**. Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500м. выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м. **Выполнять** челночный бег 3\*10 м с максимальной скоростью передвижения | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 23 | Челночный бег | Подобрать ногу для старта | |  |  |
| 24 | Высокий старт. | Повт высокий старт | |  |  |
| 25 | Низкий старт. Финиширование | Повт правильность выполнения финиширования | |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | | | | | |
| 26 | Прыжок в высоту | Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега | **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условий. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка в высоту с прямого разбега. **Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. | Выпрыгивание вверх | |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с места | Прыжки на 2 ногах | |  |  |
| 28 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча(1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 29 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами | Работа рук при метании | |  |  |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте | **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча на максимально возможный результат | ОРУ с теннисным мячом | |  |  |
| 31 | Метание мяча на дальность | Комплекс упр для ног | |  |  |
| **Лыжные гонки 10 ч** | | | | | | | |
| 32 | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. | Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона | **Описывать** технику выполнения основной стойки, **объяснять,** в каких случаях она используется лыжниками. **Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. | Стр 105-106 | |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Скользящий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м) | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Вопрстр 107 | |  |  |
| 34 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности | Стр 104-105 | |  |  |
| 35 | Спуск с гор в основной стойке | Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом» | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с полого склона. **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона | Стр 105 | |  |  |
| 36 | Торможение «плугом» | Зад стр 107 | |  |  |
| 37 | Торможение способом падение на бок | Стр 106-107 | |  |  |
| 38 | Подъём «лесенкой» | Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности | **Выполнять** подъем на лыжах способом «лесенка» | Игры на свежем воздухе | |  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах двухшажнымпопеременным ходом | Передвижение двухшажнымпопеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м) | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Повттб | |  |  |
| 40 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности | Стр 108 | |  |  |
| 41 | Ступающий шаг | Имитационные упражнения ля освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Стр 109 | |  |  |
| **Подвижные игры 19** | | | | | | | |
| *На материале гимнастики с основами акробатики* | | | | | | | |
| 42 | «Конники-спортсмены» | Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. **Моделировать** игровые ситуации | Повт правила игры | |  |  |
| 43 | «Что изменилось?» | ОРУ в движении | |  |  |
| 44 | «Посадка картофеля» | Прыжки на 2 ногах | |  |  |
| 45 | «Прокати быстрее мяч» | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 46 | «Отгадай, чей голос» | ОРУ под музыку | |  |  |
| 47 | «Конники-спортсмены»  «Что изменилось?»  «Посадка картофеля» | ОРУ с обручем | |  |  |
| 48 | «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 49 | «Кто быстрее», «Горелки» | Повт правила игры | |  |  |
| 50 | «Вызов номеров» | Игры со счетом | |  |  |
| 51 | «Шишки-желуди-орехи» | Игры с ускорением | |  |  |
| 52 | «Невод», «Мышеловка» | ОРУ с обручем | |  |  |
| 53 | «Пустое место», «Космонавты» | Повт правила игры | |  |  |
| 54 | «Охотники и олени» | Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше скатится с гор», «На буксире». «Кто быстрее взойдет в гору» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 55-56 | «Встречная эстафета» | Повтр правила игры | |  |  |
| 57 | «День и ночь» | Игры на внимание | |  |  |
| 58 | «Попади в ворота» | Игры на точность | |  |  |
| 59 | «Кто быстрее взойдет в гору » | Комплекс упр для восстановления дыхания | |  |  |
| 60 | «На буксире», «Кто дальше скатится с горки» | Игры на свежем воздухе | |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Футбол 10** | | | | | | | |
| 61 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м). Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м). остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «Змейкой» между стойками | Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы «щечкой» и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах тройках в условиях учебной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками | История футбола | |  |  |
| 62 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. | Стр 22-23 | |  |  |
| 63 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) | Стр 23-24 | |  |  |
| 64 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) | Стр 24-26 | |  |  |
| 65 | Остановка мяча | ОРУ с мячом | |  |  |
| 66 | Ведение мяча | Стр 113-116 | |  |  |
| 67 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 68 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) | Упр для восстановления дыхания | |  |  |
| 69 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) | Стр 11 | |  |  |
| 70 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) | Стр 121-123 | |  |  |
| **Баскетбол 10** | | | | | | | |
| 71 | Специальные передвижения без мяча | Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала Iкласса). Передвижения : приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. **Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед | СБУ | |  |  |
| 72 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 73 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | ОРУ с мячом | |  |  |
| 74 | Передача и ловля мяча на месте | Зад стр 119 | |  |  |
| 75 | Ведение мяча на месте | ОРУ с мячом | |  |  |
| 76 | Ведение мяча в движении | Зад стр 112 | |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления | Зад стр 44 | |  |  |
| 78 | Специальные передвижения без мяча | Упрстр 48 | |  |  |
| 79 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Ловля мяча | |  |  |
| 80 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | Бросок мяча снизу | |  |  |
| **Волейбол 10 ч** | | | | | | | |
| 81 | Подбрасывание мяча | Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача способом снизу. Подача мяча способом сбоку | **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку | Повт работу с мячом | |  |  |
| 82 | Прием мяча | Стр 124-125 | |  |  |
| 83 | прямая подача способом снизу | Стр 126-127 | |  |  |
| 84 | Подача мяча способом сбоку | Стр 127-128 | |  |  |
| 85 | Ловля мяча |  |  | Стр 116-117 | |  |  |
| 86 | Подбрасывание мяча | Зад стр 26 | |  |  |
| 87 | Прямая подача способом снизу | Комплекс упр для рук | |  |  |
| 88 | Подача мяча способом сбоку | Вопрстр 51 | |  |  |
| 89 | Ловля мяча | ОРУ с мячом | |  |  |
| 90 | Подбрасывание мяча | Зад стр 27 | |  |  |
| **Подвижные игры разных народов 5** | | | | | | | |
| 91 | «Белые медведи» | Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения их национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.**Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. **Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности | ОРУ в движении | |  |  |
| 92 | «Казаки разбойники» | Повт правила игры | |  |  |
| 93 | «Рыбаки и рыбки» | Прыжки на 2 ногах | |  |  |
| 94 | «Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию», | СБУ | |  |  |
| 95 | «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики» | ОРУ в движении | |  |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения 7 ч** | | | | | | | |
| 96 | Развитие гибкости | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки | Комплекс упр для гибкости | |  |  |
| 97 | Развитие координации движений | ОРУ в движении | |  |  |
| 98 | Формирование осанки | Зад стр 30 | |  |  |
| 99 | Развитие силовых способностей | СБУ | |  |  |
| 100 | Развитие координации | Бег с поворотами | |  |  |
| 101 | Развитие быстроты | СБУ | |  |  |
| 102 | Развитие выносливости | Бег с ускорением | |  |  |