

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных классов
(протокол
от «26» августа 2022г. № 3)

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

Ю.В.Когутова

«31» августа 2022г.



«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

| | |
|-------------------------------------|--|
| Класс: | 2-А, 2 - Б |
| Уровень образования - | <u>начальное общее образование</u> |
| Уровень изучения предмета - | <u>базовый уровень</u> |
| Срок реализации программы: | <u>2022/2023 учебный год</u> |
| Количество часов по учебному плану: | <u>3 часа в неделю, 102 часа в год</u> |
| Рабочую программу составили: | <u>Т.В.Федорец, учитель начальных классов,</u> <u>И.А.Мишакова, учитель начальных классов</u> |

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями, в ред. приказа от 31.12.2015 №1576);
- авторской программой В.И. Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010;
- - основной образовательной программой начального общего образования, срок освоения 4 года (в соответствии с ФГОС НОО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284, с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»;
- - учебным планом начального общего образования (2-4 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.
- Для реализации рабочей программы используется:
- учебник «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.– М. : Просвещение, 2014.

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: [http:// 1-4.prosv. ru](http://1-4.prosv.ru)
- <https://infjurok.ru>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о

физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему

содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Теоретические сведения

Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Общезначительная подготовка

Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения

(упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими

палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| <p>Одежда и обувь Для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка</p> | <p>Обучающийся:</p> <p>владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p> |

Общезначительная подготовка

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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».

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

| | |
|--|---|
| Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (напятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. | выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
|--|---|

Висы и упоры

| | |
|--|--|
| Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. | выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности. |
|--|--|

Лазание

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Передвижение по гимнастической стенке **выполняет:** лазание по гимнастической стенке, вверх и вниз, горизонтально лицом и скамейке, канату; перелезание через коня, спиной к опоре, по наклонной скамейке в бревно, имитация опорного прыжка через упоре присев и стоя

на коленях; гимнастического коня; правила безопасности. подтягивание, лежа на животе по

горизонтальной скамейке; перелезание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.

Упражнения на равновесие

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках на рейке гимнастической скамейке.

выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см).

играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через

выполняет: танцевальные упражнения.

набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; физические упражнения для развития

осанки и плоскостопия.

комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия,

гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| | |
|--|---|
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Теоретические сведения | |
| Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики. | Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики. выполняет: технику безопасности. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| Бег | |
| Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. | выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. | выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат. |
| Метание | |
| Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний. | выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; играет: подвижные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Броски, ловля теннисного мяча из исходных положений, с мяча; бег; прыжки. поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков. | выполняет: броски и ловлю теннисного мяча из различных исходных положений; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| Теоретические сведения | |
| Название и правила подвижных, народных | Обучающийся: |

| | | |
|---|---------|--|
| и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, поведенья и безопасности. | правила | владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности. |
|---|---------|--|

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»

| | |
|--|---|
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
|--|---|

На материале раздела «Легкая атлетика»

| | |
|--|---|
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием | выполняет: правила игры; технику безопасности. |
|--|---|

На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол

| | |
|--|--|
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по | выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности |
|--|--|

неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

Баскетбол

| | |
|--|---|
| Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка Мячей по кругу», Эстафет «Выстрел в небо» с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. | выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности. |
|--|---|

Волейбол

| | |
|--|--|
| Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку | выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
|--|--|

(передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» «Школьный урок» | Количество часов |
|-------|--|---|------------------|
| 1 | Легкоатлетические упражнения | День солидарности в борьбе с терроризмом | 10 |
| 2 | Подвижные игры | | 8 |
| 3 | Кроссовая подготовка | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России | 11 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | День неизвестного солдата | 9 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | | 12 |
| 8 | Гимнастика с элементами акробатики | 80 лет со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве | 9 |
| 9 | Подвижные игры | | 10 |
| 10 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества | 12 |
| 11 | Кроссовая подготовка | День физкультурника | 10 |
| 12 | Легкоатлетические упражнения | | 11 |
| | Итого | | 102 |

**Календарно – тематическое планирование
2-А класс**

| № п/п | Дата | | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---|-------|------|--|---------------------|
| | план | факт | | |
| Легкоатлетические упражнения | | | | 10 |
| 1 | 01.09 | | Инструктаж по ТБ. Бег коротким, средним и длинным шагом | 1 |
| 2 | 06.09 | | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 на результат. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 3 | 07.09 | | Высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 4 | 08.09 | | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 5 | 13.09 | | Прыжки в длину с места на результат. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 6 | 14.09 | | Подтягивание на результат. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 7 | 15.09 | | Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. | 1 |
| 8 | 20.09 | | Метание мяча на результат. Эстафеты. | 1 |
| 9 | 21.09 | | Равномерный бег. | 1 |
| 10 | 22.09 | | Бег 30м на результат | 1 |
| Подвижные игры | | | | 8 |
| 11 | 27.09 | | Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 12 | 28.09 | | Игра «Быстро по местам». | 1 |
| 13 | 29.09 | | Игра «Не оступись». | 1 |
| 14 | 04.10 | | Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 15 | 05.10 | | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 16 | 06.10 | | Игра «Совушка». | 1 |
| 17 | 11.10 | | Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |
| 18 | 12.10 | | Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. | 1 |
| Кроссовая подготовка | | | | 11 |
| 19 | 13.10 | | Инструктаж по ТБ Равномерный бег (медленный) до 2мин. | 1 |
| 20 | 18.10 | | Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 21 | 19.10 | | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 22 | 20.10 | | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 23 | 25.10 | | Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | 26.10 | | Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 25 | 27.10 | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 |
| 26 | 08.11 | | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 27 | 09.11 | | Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 28 | 10.11 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| 29 | 15.11 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | 9 |

| | | | | |
|---|-------|--|---|-----------|
| 30 | 16.11 | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | 1 |
| 31 | 17.11 | | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы. Игра «Альпинисты» | 1 |
| 32 | 22.11 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату. | 1 |
| 33 | 23.11 | | ОРУ. Висы на канате. Стойка на лопатках. | 1 |
| 34 | 24.11 | | Висы, подъем прямых ног. Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. | 1 |
| 35 | 29.11 | | Кувырок вперед и в сторону. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |
| 36 | 30.11 | | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Игра «Салки догонялки» | 1 |
| 37 | 01.12 | | Строевые упражнения. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись» | 1 |
| 38 | 06.12 | | Освоение навыков равновесия, стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | 12 |
| 39 | 07.12 | | Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 |
| 40 | 08.12 | | Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». | 1 |
| 41 | 13.12 | | Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 42 | 14.12 | | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 43 | 15.12 | | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 |
| 44 | 20.12 | | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 1 |
| 45 | 21.12 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 46 | 22.12 | | Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |
| 47 | 27.12 | | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | 1 |
| 48 | 28.12 | | Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». | 1 |
| 49 | 29.12 | | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 50 | 10.01 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры «Мини -Футбол», «Русская лапта». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | 9 |
| 51 | 11.01 | | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 52 | 12.01 | | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 53 | 17.01 | | Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 54 | 18.01 | | Преодоление полосы препятствий с элементами | 1 |

| | | | | |
|---|-------|--|--|-----------|
| | | | лазанья, перелезания, переползания. | |
| 55 | 19.01 | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 56 | 24.01 | | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 57 | 25.01 | | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 58 | 26.01 | | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |
| 59 | 31.01 | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| Подвижные игры | | | | 10 |
| 60 | 01.02 | | Игра «Бой петухов». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 61 | 07.02 | | Игра «Змейка». | 1 |
| 62 | 08.02 | | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 63 | 09.02 | | Игра «Альпинисты». | 1 |
| 64 | 14.02 | | Игра «Через холодный ручей». | 1 |
| 65 | 15.02 | | Игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 66 | 16.02 | | Игра «Смена мест». | 1 |
| 67 | 21.02 | | Игра «У медведя во бору» | 1 |
| 68 | 22.02 | | Спортивные и подвижные игры. | 1 |
| 69 | 28.02 | | Урок-игра. Эстафеты с мячом | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | 12 |
| 70 | 01.03 | | Инструктаж по ТБ. Баскетбол | 1 |
| 71 | 02.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 72 | 07.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель.. Игра «Подвижная цель» | 1 |
| 73 | 09.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Попади в обруч», | 1 |
| 74 | 14.03 | | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 75 | 15.03 | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра У кого меньше мячей» | 1 |
| 76 | 16.03 | | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 77 | 28.03 | | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мини баскетбол» | 1 |
| 78 | 29.03 | | Волейбол. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |
| 79 | 30.03 | | Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки» | 1 |
| 80 | 04.04 | | Броски мяча в цель. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |
| 81 | 05.04 | | Броски мяча в цель. Поддача и прием мяча. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |
| Кроссовая подготовка | | | | 10 |
| 82 | 06.04 | | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м Игра «К | 1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------|--|---|-----------|
| | | | своим флажкам». Инструктаж по ТБ | |
| 83 | 11.04 | | Бег в чередовании с ходьбой 50м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 84 | 12.04 | | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 85 | 13.04 | | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 86 | 18.04 | | Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | 1 |
| 87 | 19.04 | | Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 88 | 20.04 | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 |
| 89 | 25.04 | | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 90 | 26.04 | | Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 91 | 27.04 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| Легкоатлетические упражнения | | | | 11 |
| 92 | 02.05 | | Инструктаж по ТБ Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 93 | 03.05 | | ОРУ. Челночный бег 3x10м на результат. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 94 | 04.05 | | Бег 30 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 95 | 10.05 | | Бег 30м на результат Прыжки на скакалке Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |
| 96 | 11.05 | | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину. | 1 |
| 97 | 16.05 | | Прыжки в длину с места на результат. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 98 | 17.05 | | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 99 | 18.05 | | Метание мяча на дальность на результат. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |
| 100 | 23.05 | | Подтягивание на результат. | 1 |
| 101 | 24.05 | | Урок-игра. Игры «Удочка», «Салки» | 1 |
| 102 | 25.05 | | Урок-игра. Игры ««Пустое место»», «Точно в мишень» | 1 |

**Календарно – тематическое планирование
2-Б класс**

| № п/п | Дата | | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------------------------------------|-------|------|--|------------------|
| | план | факт | | |
| Легкоатлетические упражнения | | | | 10 |
| 1 | 01.09 | | Инструктаж по ТБ. Бег коротким, средним и длинным шагом | 1 |
| 2 | 06.09 | | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 на результат. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 3 | 07.09 | | Высокий старт с последующим ускорением. | 1 |

| | | | | |
|---|-------|--|---|-----------|
| 4 | 08.09 | | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 5 | 13.09 | | Прыжки в длину с места на результат. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 6 | 14.09 | | Подтягивание на результат. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 7 | 15.09 | | Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. | 1 |
| 8 | 20.09 | | Метание мяча на результат. Эстафеты. | 1 |
| 9 | 21.09 | | Равномерный бег. | 1 |
| 10 | 22.09 | | Бег 30м на результат | 1 |
| Подвижные игры | | | | 8 |
| 11 | 27.09 | | Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 12 | 28.09 | | Игра «Быстро по местам». | 1 |
| 13 | 29.09 | | Игра «Не оступись». | 1 |
| 14 | 04.10 | | Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 15 | 05.10 | | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 16 | 06.10 | | Игра «Совушка». | 1 |
| 17 | 11.10 | | Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |
| 18 | 12.10 | | Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. | 1 |
| Кроссовая подготовка | | | | 11 |
| 19 | 13.10 | | Инструктаж по ТБ Равномерный бег (медленный) до 2мин. | 1 |
| 20 | 18.10 | | Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 21 | 19.10 | | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 22 | 20.10 | | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 23 | 25.10 | | Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | 26.10 | | Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 25 | 27.10 | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 |
| 26 | 08.11 | | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 27 | 09.11 | | Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 28 | 10.11 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| 29 | 15.11 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | 9 |
| 30 | 16.11 | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | 1 |
| 31 | 17.11 | | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы. Игра «Альпинисты» | 1 |
| 32 | 22.11 | | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату. | 1 |
| 33 | 23.11 | | ОРУ. Висы на канате. Стойка на лопатках. | 1 |
| 34 | 24.11 | | Висы, подъем прямых ног. Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. | 1 |
| 35 | 29.11 | | Кувырок вперед и в сторону. Эстафета с | 1 |

| | | | | |
|---|-------|--|--|-----------|
| | | | гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | |
| 36 | 30.11 | | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Игра «Салки догонялки» | 1 |
| 37 | 01.12 | | Строевые упражнения. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись» | 1 |
| 38 | 06.12 | | Освоение навыков равновесия, стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | 12 |
| 39 | 07.12 | | Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 |
| 40 | 08.12 | | Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». | 1 |
| 41 | 13.12 | | Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 42 | 14.12 | | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 43 | 15.12 | | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 |
| 44 | 20.12 | | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 1 |
| 45 | 21.12 | | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 46 | 22.12 | | Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта». | 1 |
| 47 | 27.12 | | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | 1 |
| 48 | 28.12 | | Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». | 1 |
| 49 | 29.12 | | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 50 | 10.01 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры «Мини -Футбол», «Русская лапта». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | 9 |
| 51 | 11.01 | | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 52 | 12.01 | | Закрепление. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 53 | 17.01 | | Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 54 | 18.01 | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 |
| 55 | 19.01 | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 56 | 24.01 | | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 57 | 25.01 | | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 58 | 26.01 | | Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |
| 59 | 31.01 | | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| Подвижные игры | | | | 10 |
| 60 | 01.02 | | Игра «Бой петухов». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 61 | 07.02 | | Игра «Змейка». | 1 |

| | | | | |
|---|-------|--|---|-----------|
| 62 | 08.02 | | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 63 | 09.02 | | Игра «Альпинисты». | 1 |
| 64 | 14.02 | | Игра «Через холодный ручей». | 1 |
| 65 | 15.02 | | Игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 66 | 16.02 | | Игра «Смена мест». | 1 |
| 67 | 21.02 | | Игра «У медведя во бору» | 1 |
| 68 | 22.02 | | Спортивные и подвижные игры. | 1 |
| 69 | 28.02 | | Урок-игра. Эстафеты с мячом | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | 12 |
| 70 | 01.03 | | Инструктаж по ТБ. Баскетбол | 1 |
| 71 | 02.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 72 | 07.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель.. Игра «Подвижная цель» | 1 |
| 73 | 09.03 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Попади в обруч», | 1 |
| 74 | 14.03 | | Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 75 | 15.03 | | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра У кого меньше мячей» | 1 |
| 76 | 16.03 | | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 77 | 28.03 | | Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мини баскетбол» | 1 |
| 78 | 29.03 | | Волейбол. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |
| 79 | 30.03 | | Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки» | 1 |
| 80 | 04.04 | | Броски мяча в цель. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |
| 81 | 05.04 | | Броски мяча в цель. Поддача и прием мяча. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |
| Кроссовая подготовка | | | | 10 |
| 82 | 06.04 | | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м Игра «К своим флажкам». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 83 | 11.04 | | Бег в чередовании с ходьбой 50м - бег, 50 м - ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 84 | 12.04 | | Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 85 | 13.04 | | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 86 | 18.04 | | Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | 1 |
| 87 | 19.04 | | Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 88 | 20.04 | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 |
| 89 | 25.04 | | Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 90 | 26.04 | | Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------|--|---|-----------|
| 91 | 27.04 | | Бег на выносливость 1000 м. | 1 |
| Легкоатлетические упражнения | | | | 11 |
| 92 | 02.05 | | Инструктаж по ТБ Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 93 | 03.05 | | ОРУ. Челночный бег 3X10м на результат. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 94 | 04.05 | | Бег 30 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 95 | 10.05 | | Бег 30м на результат Прыжки на скакалке Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |
| 96 | 11.05 | | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину. | 1 |
| 97 | 16.05 | | Прыжки в длину с места на результат. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 98 | 17.05 | | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». | 1 |
| 99 | 18.05 | | Метание мяча на дальность на результат. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |
| 100 | 23.05 | | Подтягивание на результат. | 1 |
| 101 | 24.05 | | Урок-игра. Игры «Удочка», «Салки» | 1 |
| 102 | 25.05 | | Урок-игра. Игры ««Пустое место»», «Точно в мишень» | 1 |



Продуманно
Провину
16

[Handwritten signature]