

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района», Приморского края

Рекомендована
ШМО учителей начальных классов
Протокол № 1
от « 29 » августа 20 19 г.
Руководитель ШМО
Бер | Бозарова О. И.

«Утверждаю»
Директор Школы Ларишева Е.С.
Приказ № 92-Д
от « 31 » августа 20 19 г.
МКОУ СОШ пгт Посьет



Рабочая учебная программа

начального общего образования «Начальная школа -21
века»
физическая культура 2 класс

Составитель:
учитель начальных классов
МКОУ СОШ пгт Посьет
КудакOVA Нина Петровна

пгт Посьет
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе примерной программы в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования начальной школы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных

и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**.

Формирование:

интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

■ умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

■ позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

■ потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

■ первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика программы

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

■ на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

■ на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

■ на освоение знаний о физической культуре;

■ на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

На изучение учебного предмета отводится 3 ч в неделю 34 недели 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;
- В овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Планируемые результаты

Ученик научится называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

получит возможность научиться:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела;

- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

Основное содержание

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекувытки).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Тематическое планирование

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд
Кроссовый бег, бег по пересечённой местности (19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

Методические и учебные пособия

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. Программа, Москва, издательский дом «Вентана – Граф», 2012
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. Учебник. Москва, издательский дом «Вентана – Граф», 2011

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
Знания о физической культуре (4 ч)					
1/1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать мировую роль Олимпийских игр в древнем мире	5 2.09
2/2	Скелет и мышцы человека. Осанка.	1	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. <i>Определить</i> понятие «осанка»; <i>обосновывать</i> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <i>описывать</i> правильную осанку человека в положении сидя и стоя	5 5.09
3/3	Стопа человека.	1	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	<i>Определить</i> понятие «плоскостопие»; <i>описывать</i> причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	6 6.09
4/4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	<i>Подбирать</i> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <i>подбирать</i> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	9 9.09
1/5	Правильный режим дня	1	Понятие о здоровом образе	<i>Объяснять</i> значение понятия «здоровый образ	12 12.09
Организация здорового образа жизни (3 ч)					

			жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.	жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека	
2/6	Закаливание	1	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания	13.09
3/7	Профилактика нарушений зрения	1	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	16.09
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)					
1/8	Оценка правильности осанки	1	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	19.09
2/9	Оценка правильности осанки	1	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	20.09
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
1/10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища,	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики	23.09

2/11	Физические упражнения для физкультурминутки.	1	Упор присев из основной стойки Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультурминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультурминутки	26.09
3/12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	27.09
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)					

Лёгкая атлетика (23 ч)

2/13	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения.	Назвать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	30.09
2/14	Бег в среднем темпе.	1	Беговые упражнения.		3.10
3/15	Бег в среднем темпе.	1	Беговые упражнения.		4.10
4/16	Бег с максимальной скоростью.	1	Беговые упражнения.	Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков.	7.10
5/17	Бег с максимальной скоростью.	1	Беговые упражнения.	Бегать дистанцию 1 км на время.	10.10
6/18	Бег с ускорением.	1	Беговые упражнения.	Бегать дистанцию 1 км на время.	11.10
7/19	Бег с ускорением.	1	Беговые упражнения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.	14.10
8/20	Целночный бег на полосе 3x10 м.	1	Беговые упражнения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.	17.10
9/21	Целночный бег на полосе 3x10 м.	1	Беговые упражнения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.	18.10
10/22	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжок в длину с места	21.10
11/23	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжок в длину с места	24.10
12/24	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжок в длину с разбега	25.10
13/25	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжок в длину с разбега	28.10
14/26	Прыжки на скакалке.	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на скакалке	31.10
15/27	Прыжки на скакалке.	1	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на скакалке	1.11
16/28	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1	Метание	Выполнять метание	11.11
17/29	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1	Метание	Выполнять метание	14.11

18/30	Метание резинового мяча двумя руками от груди.	1	Метание	Выполнять метание	15.11
19/31	Метание резинового мяча двумя руками от груди.	1	Метание	Выполнять метание	18.11
20/32	Метание резинового мяча двумя руками из-за головы.	1	Метание	Выполнять метание	21.11
21/33	Метание резинового мяча двумя руками из-за головы.	1	Метание	Выполнять метание	22.11
22/34	Метание резинового мяча снизу двумя руками.	1	Метание	Выполнять метание	25.11
23/35	Метание резинового мяча снизу двумя руками.	1	Метание	Выполнять метание	28.11
<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i>					
1/36	Ходьба на полусогнутых ногах.	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения	29.11
2/37	Ходьба на полусогнутых ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	2.12
3/38	Ходьба в приседе	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	5.12
4/39	Ходьба в приседе	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	6.12
5/40	Ходьба на ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	9.12
6/41	Ходьба на ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	12.12
7/42	Ходьба широким шагом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	13.12
8/43	Ходьба широким шагом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	16.12
9/44	Ходьба с высоким	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	19.12

	подниманием коленей		упражнения Строевые приёмы и упражнения		
10/45	Ходьба с высоким подниманием коленей	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	20.12
11/46	Выполнение команд «По порядку расчитайсь!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	23.12
12/47	Выполнение команд «На первый – второй расчитайсь!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	26.12
13/48	Повороты направо, налево, кругом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	27.12
14/49	Повороты направо, налево, кругом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	13.01
15/50	Построения в шеренгу, в колонну по одному	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	16.01
16/51	Построения в шеренгу, в колонну по одному	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	17.01
17/52	Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	20.01
18/53	Передвижения в колонне по одному.	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	23.01
19/54	Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке	1	Отжимание	Использовать упражнения по отжиманию для развития мышечной силы	24.01
20/55	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Подтягивание	Использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	27.01
21/56	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Подтягивание	Использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	30.01
22/57	Грунпировка, перекаты в группировке	1	Перекаты	Выполнять перекаты	31.01
23/58	Куввырок вперед	1	Куввырок вперед	Выполнять основные элементы куввырка вперед	3.02

Подвижные и спортивные игры (24ч)

1/75	Игры для формирования осанки. «Замри»	1	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в помещении	Изучить правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	24.03
2/79	Эстафеты с переноской предметов на голове	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	27.03
3/80	Игры с бегом. «Давай подружимся»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	28.03
4/81	Игра «Салки-догонялки»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	7.04
5/82	Игра «Кот и мыши»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	10.04
6/83	Игра «У медведя во бору»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	11.04
7/84	Игры с мячом. «Тонка мячей»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	14.04
8/85	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	17.04
9/86	Эстафеты с мячом.	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	18.04
10/87	Игра «Вышибалы».	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	21.04
11/88	Волейбол	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	24.04
12/89	Волейбол	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	25.04
13/90	Баскетбол	1		Понимать правила подвижных игр.	28.04

14/91	Баскетбол	1		Играть в подвижные игры по правилам. Понимать правила подвижных игр.	5.05
15/92	Футбол	1		Играть в подвижные игры по правилам. Понимать правила подвижных игр.	8.05
16/93	Футбол	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	12.05
17/94	Футбол	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	15.05
18/95	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	16.05
19/96	Игра «Прыжки по колючкам»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	19.05
20/97	Игра «Прыгающие воробушки»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	22.05
21/98	Игры со скакалкой. «Удочка»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	23.05
22/99	Игра «Часы пробили...»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	26.05
23/100	Игры с метанием. «Метко в цель»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	29.05
24/101	Игра «Кто дальше бросит»	1		Понимать правила подвижных игр. Играть в подвижные игры по правилам.	30.05

Нормативы для уча-ся 2 класса

Норматив	Мальчики/девочки«5»			«4»			«3»		
	М	Д	Д	М	Д	Д	М	Д	Д
Бег 30 м/сек									
			6,3			6,9			7,4
Бег 100 м (без учёта времени)									
Челночный бег (без учёта времени)									
Прыжки с места (см)	М	150	130	115					
	Д	140	125	110					
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)М		70	60	50					
	Д	80	70	60					
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36					
	Д	38	36	34					
Отжимание (кол-во раз)	М	10	8	6					
	Д	8	6	4					
Отжимание на опоре (кол-во раз)	М	10	9	8					
	Д	8	7	5					
Подъём туловища из положения лёжа	М	28	26	24					
	Д	23	21	19					