

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.



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.Федорен, 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».	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
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. выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча различными поворотами; 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, правила поведения и безопасности.	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 упрощенным 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 3х10 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
Пропущено
16

Иванов