Муниципальное общеобразовательное учреждение

Пречистенская средняя школа

Утверждена приказом

директора школы

№138 от 30.08.19 г.

Рабочая программа

учебного курса «физическая культура» во 2 классе.

Учитель: Плетюхина

Вероника Александровна

2019 г.

п. Пречистое

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа Пречистенской средней школы «Физическая культура» для 2 классов разработана на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»),
* примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (2015 год)
* ООП НОО Пречистенской средней школы ( приказ директора школы №216 от 28. 12. 2015 года).
* авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).
* программы по физической культуре для 1-4 классов Ярославской области (научный руководитель: Рощина Г.О., к.п.н, руководитель кафедры сохранения и укрепления участников образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО.)

УМК: Лях В.И Физическая культура 1-4 кл. Москва «Просвещение» 2014г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В виду отсутствия плавательного бассейна в данном населённом пункте, на прохождение программного материала «Плавание» выделяется 2 часа, занятия носят теоретический характер, и имитацию плавательных движений, подвижные игры на суше применимые на воде и ОРУ (общеразвивающие упражнения). Вследствие высвободившихся из раздела «Плавания» часов, увеличено количество занятий на остальные разделы курса физической культуры.

 Занятия с детьми, отнесённым к специальной медицинской группе и с ограниченными возможностями здоровья, проходят в щадящем режиме с учётом их заболеваний, с основной и подготовительной группой обучающихся.

   **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

**Тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Содержание раздела, темы | Характеристика деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| I Знания о физической культуре | 3 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Выявляют различие в основных способах передвижения человека. Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа.Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость | Фронтальнаягрупповая |
| II Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 3 | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Определяют назначение утренней зарядки, физкультмину­ток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки.Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками. | Групповая |
| III Физическое совершенствование. 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 962 | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз. | Групповая |
| 2 Легкая атлетика | 24 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.*Броски:*  большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.**Развитие координации:**бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.**Развитие выносливости:**равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный бег. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | Описывают технику беговых упражнений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Описывают и осваивают технику прыжковых упражнений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.Описывают и осваивают технику бросков большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.Описывают и осваивают технику метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча. | Групповаяфронтальная |
| 3 Гимнастика с основами акробатики. | 22 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:**произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивают технику кувырка в сторону.Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Описывают и осваивают технику выполнения висов и упоров. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.   Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.Описывают и осваивают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют в группах.Описывают и осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне.Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. | Групповаяфронтальнаяиндивидуальнная |
| 4 Лыжная подготовка. | 19 | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.**Развитие координации:**перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.**Развитие выносливости:**передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;прохождение тренировочных дистанций. | Соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Описывают и осваивают технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки техники передвижения на лыжах. Объясняют и осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Объясняют и осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Объясняют и осваивают технику выполнения скользящего шага. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Объясняют и осваивают технику выполнения спусков, подъемов и торможения.  | Групповая |
| 5 Подвижные игры. | 29 | *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.*На материале спортивных игр:**Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость, силу во время подвижных игр.Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр.Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | ГрупповаяФронтальнаяиндивидуальная |
|  | 102 ч. |  |  |  |

# Календарно-поурочное планирование 2 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№** | **Название темы** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
| **1 четверть** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | 1 | Основные способы передвижения человека. Техника безопасно­сти на уроках легкой атле­тики. | 2А,Б - 02.092В - 02.09 | 2А,Б - 2В - |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 2 | 2 | Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур. | 2А,Б - 4.092В - 4.09 | 2А,Б - 2В - |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 3 | 3 | ОРУ. Ходьба по разметкам. Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пят­нашки». Техника безопасно­сти на уроках легкой атле­тики. Бег с ускорением (от 10 до 20м). | 2А,Б - 6.092В - 5.09 | 2А,Б - 2В - |
| 4 | 4 | ОРУ. Ходьба с преодолением пре­пятствий. Развитие ско­ростных способностей. Бег на короткие дистанции (30м). Равномерный бег (4 мин). Челночный бег 3\*10м. | 2А,Б – 9.09 2В - 9.09 | 2А,Б - 2В - |
| 5 | 5 | ОРУ. По­нятие «бег на выносли­вость». Чередование ходьбы и бега до 150м. П. и. «Третий лишний». Бег на короткие дистанции (30м). Равномерный бег (4 мин). | 2А,Б - 11.092В - 11.09 | 2А,Б - 2В - |
| 6 | 6 | ОРУ Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быст­рее?».  | 2А,Б - 13.092В - 12 09 | 2А,Б - 2В - |
| 7 | 7 | ОРУ. Челночный бег 3\*10м. Разви­тие скоростных и координа­ционных способностей. Под­вижная игра «Мышеловка». | 2А,Б - 16.092В - 16.09 | 2А,Б - 2В - |
| 8 | 8 | ОРУ. Эстафеты с бегом на ско­рость. Эстафета «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Кру­говая эстафета». | 2А,Б - 18.092В - 18.09 | 2А,Б - 2В - |
| 9 | 9 | ОРУ. Названия прыжкового инвен­таря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам». Смешенное передвижение 1000м. | 2А,Б - 20.092В - 19.09 | 2А,Б - 2В - |
| 10 | 10 | ОРУ. Прыжки по разметкам. Мно­госкоки (до 8 прыжков). При­земление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 2А,Б - 23.092В - 23.09 | 2А,Б - 2В - |
| 11 | 11 | ОРУ. Многоскоки (до 8 прыжков). Метание мяча в цель с 6 м. Прыжок в длину с места. | 2А,Б - 25.092В - 25.09 | 2А,Б - 2В - |
| 12 | 12 | ОРУ. Броски набивного мяча (о,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Метание мяча в цель с 6 м. П. и. «Защита укрепления». Развитие силовых способно­стей. | 2А,Б - 27.092В - 26.09 | 2А,Б - 2В - |
| **Подвижные игры (12 часов)** |
| 13 | 13 | ОРУ. Подвижные игры для разви­тия координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движе­ний пальцев рук. Игра «Ушки на макушке». Правила техники безопасности. | 2А,Б - 30.092В - 30.09 | 2А,Б - 2В - |
| 14 | 14 | ОРУ. Развитие быстроты. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки»», «Невод». | 2А,Б - 02.102В - 02.10 | 2А,Б - 2В - |
| 15 | 15 | ОРУ. Развитие гибкости, координа­ции движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки». | 2А,Б - 4.102В - 03.10 | 2А,Б - 2В - |
| 16 | 16 | ОРУ. Развитие скоростных способ­ностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры». | 2А,Б - 7.102В - 7.10 | 2А,Б - 2В - |
| 17 | 17 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пят­нашки»», «Невод». | 2А,Б - 9.102В - 9.10 | 2А,Б - 2В - |
| 18 | 18 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «По­садка картошки». | 2А,Б - 11.102В - 10.10 | 2А,Б - 2В - |
| 19 | 19 | ОРУ. Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | 2А,Б - 14.102В - 14.10 | 2А,Б - 2В - |
| 20 | 20 | ОРУ. Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука». | 2А,Б - 16.102В - 16.10 | 2А,Б - 2В - |
| 21 | 21 | ОРУ. Закрепление и совершенство­вание навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву». | 2А,Б - 18.102В - 17.10 | 2А,Б - 2В - |
| 22 | 22 | ОРУ. Закрепление и совершенство­вание метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему». | 2А,Б - 21.102В - 21.10 | 2А,Б - 2В - |
| 23 | 23 | ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | 2А,Б - 23.102В - 23.10 | 2А,Б - 2В - |
| 24 | 24 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч». | 2А,Б - 25.102В - 24.10 | 2А,Б - 2В - |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 25 | 1 | Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений. | 2А,Б - 4.112В -4.11 | 2А,Б - 2В - |
| **Гимнастика (22 часа)** |
| 26 | 2 | ОРУ. Строевые действия в шеренге и колонне. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности. | 2А,Б - 6.112В - 6.11 | 2А,Б - 2В - |
| 27 | 3 | ОРУ. Организующие команды и приемы. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. | 2А,Б - 8.112В – 7.11 | 2А,Б - 2В - |
| 28 | 4 | ОРУ. Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись".  | 2А,Б - 11.112В - 11.11 | 2А,Б - 2В - |
| 29 | 5 | ОРУ. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | 2А,Б - 13.112В - 13.11 | 2А,Б - 2В - |
| 30 | 6 |  ОРУ. Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие координационных способностей. | 2А,Б - 15.112В – 14.11 | 2А,Б - 2В - |
| 31 | 7 | ОРУ. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Развитие координационных способностей. | 2А,Б - 18.112В - 18.11 | 2А,Б - 2В - |
| 32 | 8 | ОРУ. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка». | 2А,Б - 20.112В - 20.11 | 2А,Б - 2В - |
| 33 | 9 | ОРУ. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке». | 2А,Б - 22.112В – 21.11 | 2А,Б - 2В - |
| 34 | 10 | ОРУ. Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа. | 2А,Б - 25.112В - 25.11 | 2А,Б - 2В - |
| 35 | 11 |  ОРУ. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор». | 2А,Б - 27.112В - 27.11 | 2А,Б - 2В - |
| 36 | 12 | ОРУ. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!» | 2А,Б - 29.112В – 28.11 | 2А,Б - 2В - |
| 37 | 13 | ОРУ. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 2А,Б - 02.122В - 02.12 | 2А,Б - 2В - |
| 38 | 14 |  ОРУ. Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 2А,Б - 4.122В - 4.12 | 2А,Б - 2В - |
| 39 | 15 | ОРУ. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица». | 2А,Б - 6.122В – 5.12 | 2А,Б - 2В - |
| 40 | 16 |  ОРУ. Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка». | 2А,Б - 9.122В - 9.12 | 2А,Б - 2В - |
| 41 | 17 |  ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».   | 2А,Б - 11.122В - 11.12 | 2А,Б - 2В - |
| 42 | 18 | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек». | 2А,Б - 13.122В – 12.12 | 2А,Б - 2В - |
| 43 | 19 | ОРУ. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. | 2А,Б - 16.122В - 16.12 | 2А,Б - 2В - |
| 44 | 20 | ОРУ. Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 2А,Б - 18.122В - 18.12 | 2А,Б - 2В - |
| 45 | 21 | ОРУ. Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка». | 2А,Б - 20.122В – 19.12 | 2А,Б - 2В - |
| 46 | 22 | ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».  | 2А,Б - 23.122В - 23.12 | 2А,Б - 2В - |
| 47 | 23 | Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби». | 2А,Б - 25.122В - 25.12 | 2А,Б - 2В - |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 48 | 24 | Представление о физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. | 2А,Б - 27.122В – 26.12 | 2А,Б - 2В - |
| **3 четверть** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 49 | 1 | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. | 2А,Б - 13.012В - 13.01 | 2А,Б - 2В - |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 50 | 2 | Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. | 2А,Б - 15.012В - 15.01 | 2А,Б - 2В - |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |  |  |
| 51 | 3 | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | 2А,Б - 17.012В – 16.01 | 2А,Б - 2В - |
| **Лыжная подготовка (19 часов)** |  |  |
| 52 | 4 | Построение. Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 2А,Б - 20.012В - 20.01 | 2А,Б - 2В - |
| 53 | 5 | Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!" | 2А,Б - 22.012В - 22.01 | 2А,Б - 2В - |
| 54 | 6 | Передвижение ступающим шагом до 1 км. Подвижные игры без лыжных палок. | 2А,Б - 24.012В – 23.01 | 2А,Б - 2В - |
| 55 | 7 | Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота». | 2А,Б - 27.012В - 27.01 | 2А,Б - 2В - |
| 56 | 8 | Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире». | 2А,Б - 29.012В - 29.01 | 2А,Б - 2В - |
| 57 | 9 | Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок. | 2А,Б - 31.012В – 30.01 | 2А,Б - 2В - |
| 58 | 10 | Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» | 2А,Б - 03.022В - 03.02 | 2А,Б - 2В - |
| 59 | 11 | Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения. | 2А,Б - 5.022В - 5.02 | 2А,Б - 2В - |
| 60 | 12 | Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений. | 2А,Б - 7.022В – 6.02 | 2А,Б - 2В - |
| 61 | 13 | Торможения. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне. | 2А,Б - 10.022В - 10.02 | 2А,Б - 2В - |
| 62 | 14 | Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке. | 2А,Б - 12.022В - 12.02 | 2А,Б - 2В - |
| 63 | 15 | Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость. | 2А,Б - 14.022В – 13.02 | 2А,Б - 2В - |
| 64 | 16 | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции1, 5 км.  | 2А,Б - 17.022В - 17.02 | 2А,Б - 2В - |
| 65 | 17 | Скользящий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км. | 2А,Б - 19.022В - 19.02 | 2А,Б - 2В - |
| 66 | 18 | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне. | 2А,Б - 21.022В – 20.02 | 2А,Б - 2В - |
| 67 | 19 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. | 2А,Б - 24.022В - 24.02 | 2А,Б - 2В - |
| 68 | 20 | Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.  | 2А,Б - 26.022В - 26.02 | 2А,Б - 2В - |
| 69 | 21 | Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.  | 2А,Б - 28.022В – 27.02 | 2А,Б - 2В - |
| 70 | 22 | Соревнование на дистанции 1,5км. | 2А,Б - 02.032В – 02.03 | 2А,Б - 2В - |
|  |  | **Подвижные игры (8 часов)** |  |  |
| 71 | 23 |  Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. | 2А,Б - 4.032В - 4.03 | 2А,Б - 2В - |
| 72 | 24 | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя и передвигаясь на лыжах.  | 2А,Б - 6.032В - 5.03 | 2А,Б - 2В - |
| 73 | 25 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». Правила техники безопасности. | 2А,Б - 9.032В - 9.03 | 2А,Б - 2В - |
| 74 | 26 | Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони». | 2А,Б - 11.032В - 11.03 | 2А,Б - 2В - |
| 75 | 27 | ОРУ. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет». | 2А,Б - 13.032В – 12.03 | 2А,Б - 2В - |
| 76 | 28 | ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «Посадка картошки». | 2А,Б - 16.032В - 16.03 | 2А,Б - 2В - |
| 77 | 29 | ОРУ.Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай» | 2А,Б - 18.032В - 18.03 | 2А,Б - 2В - |
| 78 | 30 | ОРУ.Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие коорди­национных способностей. Ловля и передача мяча в дви­жении. Игра «Передача мяча в колоннах». | 2А,Б - 20.032В – 19.03 | 2А,Б - 2В - |
|  |  | **4 четверть** |  |  |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |  |  |
| 79 | 1 | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. | 2А,Б - 30.032В - 30.03 | 2А,Б - 2В - |
|  |  | **Подвижные игры (6 часов)** |  |  |
| 80 | 2 | ОРУ. Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | 2А,Б - 01.042В - 01.04 | 2А,Б - 2В - |
| 81 | 3 | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие коорди­национных способностей. Ловля и передача мяча в дви­жении. Игра «Передача мяча в колоннах». Правила техники безопасности. | 2А,Б - 03.042В – 02.04 | 2А,Б - 2В - |
| 82 | 4 | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 2А,Б - 6.042В - 6.04 | 2А,Б - 2В - |
| 83 | 5 | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | 2А,Б - 8.042В - 8.04 | 2А,Б - 2В - |
| 84 | 6 | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка». | 2А,Б - 10.042В – 9.04 | 2А,Б - 2В - |
| 85 | 7 | Игра «День и ночь». Оздоровительное значение плавания. | 2А,Б - 13.042В - 13.04 | 2А,Б - 2В - |
|  |  | **Легкая атлетика (14часов)** |  |  |
| 86 | 8 |  ОРУ. Прыжки с разбега (место от­талкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препят­ствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 2А,Б - 15.042В - 15.04 | 2А,Б - 2В - |
| 87 | 9 | Прыжок с высоты (до40см). Прыжки через веревочку (вы­сота 30-40см) с 4-5 шагов раз­бега.  | 2А,Б - 17.042В – 16.04 | 2А,Б - 2В - |
| 88 | 10 | Прыжки через длин­ную вращающуюся и корот­кую скакалку. | 2А,Б - 20.042В - 20.04 | 2А,Б - 2В - |
| 89 | 11 | ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пустое ме­сто». | 2А,Б - 22.042В - 22.04 | 2А,Б - 2В - |
| 90 | 12 | ОРУ. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в гори­зонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель» | 2А,Б - 24.042В – 23.04 | 2А,Б - 2В - |
| 91 | 13 | ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстоя­ние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?». | 2А,Б - 27.042В - 27.04 | 2А,Б - 2В - |
| 92 | 14 | ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. | 2А,Б - 29.042В - 29.04 | 2А,Б - 2В - |
| 93 | 15 | ОРУ. Преодоление полосы препятствий и эстафеты. | 2А,Б - 01.052В – 30.04 | 2А,Б - 2В - |
| 94 | 16 | ОРУ. Совершенствование бега. Бег на дистанции до 60м. Разви­тие скоростных способно­стей. Подвижная игра «Салки с выручкой». | 2А,Б - 4.052В - 4.05 | 2А,Б - 2В - |
| 95 | 17 | ОРУ. Выносливость в беге до 4 ми­нут. Бег на короткие дистан­ции (30м, 60м). Игра «Ко­манда быстроногих» | 2А,Б - 6.052В - 6.05 | 2А,Б - 2В - |
| 96 | 18 | ОРУ. Равномерный медленный бег по слабопересеченной мест­ности в режиме умеренной интенсивности, чередую­щийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивно­сти, с ускоре­нием. Бег 60м. | 2А,Б - 8.052В – 7.05 | 2А,Б - 2В - |
| 97 | 19 | ОРУ. Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяю­щимся направлением движе­ния.  | 2А,Б - 11.052В - 11.05 | 2А,Б - 2В - |
| 98 | 20 | ОРУ. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 2А,Б - 13.052В - 13.05 | 2А,Б - 2В - |
| 99 | 21 | Итоговое тестирование физических качеств. | 2А,Б - 15.052В – 14.05 | 2А,Б - 2В - |
| **Подвижные игры (3 часа)** |
| 100 | 22 | ОРУ. Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». Правила техники безопасности.  | 2А,Б - 18.052В - 18.05 | 2А,Б - 2В - |
| 101 | 23 | ОРУ. Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».  | 2А,Б - 20.052В - 20.05 | 2А,Б - 2В - |
| 102 | 24 | Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр.  | 2А,Б - 22.052В – 21.05 | 2А,Б - 2В - |

**Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету
«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»\*** |
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

 **Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий |

**Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется, уверенно, слитно, свободно | Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Физическое упражнение не выполнено  |

 **Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия

 **Оценка уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания (тесты)** | **Оценка** | **Примечания** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | **Оценка «отлично» соответствует нормативу** **I ступени «ГТО»** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 7,1 | 7,3 | 7,5 | бронза |
| 2 | Челночный бег 3×10 м (с) | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | бронза |
| 3 | Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) | 7.10 | 7.30 | 7.50 | 7.35 | 7.55 | 8.15 | бронза |
| 4 | Потягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 1 | - | - | - | - | бронза |
| 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)  | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | бронза |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | бронза |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +1 | 0 | -1 | +3 | +2 | +1 | бронза |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 100 | 90 | 105 | 95 | 85 | бронза |
| 9 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 1 | - | 1 | - | - | бронза |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине(1 мин) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 | бронза |
| 10 | Бег на лыжах на 1км (мин, с) | 10.15 | 11.15 | 12.15 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | бронза |
| 11 | Бег 1км (мин, с) | 7.10 | 7.30 | 7.50 | 7.35 | 7.55 | 8.15 | - |
| 12 | Бросок набивного мяча 1 кг (см) | 300 | 250 | 200 | 250 | 200 | 150 | - |

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

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

 – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

 – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Форма промежуточной аттестации - зачет

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре во 2 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть: **24часов** | 2 четверть:**24часа** | 3 четверть:**30часа** | 4 четверть:**24часа** | Итого:**102часа** |
| **1.Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование** | 22 | 22 | 28 | 24 | **96** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  | 1 | 1 | **2** |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 10 |  |  | 14 | **24** |
| 3.2.2. Гимнастика  |  | 22 |  |  | **22** |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 19 |  | **19** |
| 3.2.4. Подвижные игры | 12 |  | 8 | 9 | **29** |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков |