****

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса составлена на основе:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
* санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
* Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ №5 г. о. Королёв;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №5;
* Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ №5 г. о. Королёв;
* Учебный план МБОУ СОШ №5 г. на 2020-2021 учебный год;
* УМК по физической культуре
* Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** – «Физическая культура 1-4 класс». В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014 г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения:

**- формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.**

 — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

Задачи обучения:

• развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)

• формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии

• совершенствование практики использования здоровье формирующих образовательных технологий.

• содействие развитию комфортной образовательной среды

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

* На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в на­чальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреп­ляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творче­ство и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современ­ного урока по физической культуре является обес­печение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе: -

• требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;

• концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» во 2 классе от­водится 105 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» ис­пользовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на до­стижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

• формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный здо­ровый образ жизни.

**Мета предметные результаты:**

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

• формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в со­ответствии с поставленной задачей и усло­виями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результа­та, общие цели и пути их достижения, дого­вариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять вза­имный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности кон­структивно разрешать конфликты посредст­вом учета интересов сторон и сотрудничества:

• овладение начальными сведениями о сущ­ности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предме­та, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

**Предметные результаты:**

• формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физи­ческое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социа­лизации;

• овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и.т. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

Содержание курса

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжи).

К концу учебного года обучающиеся научатся:

**по разделу «Знания о физической культуре»:**

* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
	+ - рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять:
		- как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
	+ рассказывать:
		- * достижения в различных видах спорта спортсменами г. Королева.
* олимпийское движение в г. Королеве
	+ - об историческом развитии физической культуры и спорта в г. Королева.
		- о известных жителях Подмосковья – победителях и призерах Олимпийских игр.
		- о выдающихся спортсменах города Королев в различных видах спорта.
* по разделу «Гимнастика с элементами акроба­тики» — строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, выполнять вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастической перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

• **по разделу «Легкая атлетика»** - технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

• **по разделу «Лыжная подготовка»** - передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1км на время с раздельного старта; 1,5 км на лыжах без учета времен; обго­нять друг друга, подниматься на склон «по­лу елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Быстрый лыжник», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

• **по разделу «Подвижные игры»** — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки, дай руку», «Салки с приседанием, «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рову», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Фигуры», «Совушка». «Удочка», «Медведи и пчелы», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», ««Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Разорви цепь», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество

контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Спортивные и подвижные игры | **25** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **17** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **18** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| **2.1** | Спортивные и подвижные игры | **6** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **9** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **9** |
| **2.4** | Лыжная подготовка | **3** |
| **Итого** |  | **105** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **вид программного****материала** | **кол - во****часов** | **четверть** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| **2.** | Спортивные и подвижные игры | **31** | **9** | **-** | **6** | **16** |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **27** | **3** | **21** | **1** | **2** |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **26** | **15** | **-** | **2** | **9** |
| **5.** | Лыжная подготовка | **21** | **-** | **-** | **21** | **-** |
|  | ИТОГО: | **105** | **27** | **21** | **30** | **27** |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* Иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз** | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| **Прыжок в длину с места, см** | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | 80 | 60 | 50 | 80 | 60 | 50 |
| **Бег на лыжах на 1 км** (мин, с) | 8.00 | 8.30 | 8.45 | 8.30 | 9.00 | 9.15 |
| **Бег 1000 м** | Без учета времени |

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

**По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение качества образования.
* совершенствование системы стимулирования обучающихся.
* разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
* разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
* снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
* увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
* разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
* создание здоровье сберегающей среды.
* расширение практики использования здоровье сберегающих технологий.
* сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
* положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
* расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями. Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

**При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся**.

**2-«А» класс, есть дети с психологическими нарушениями здоровья. Освобожденных от физической культуры нет.**

 **На уроках дети активны, но в домашних условиях многие не посещают спортивные секции.**

**2-«Б» - дети активны. Многие занимаются в спортивных секциях. Претенденты на сборную команду, для участия в городских и региональных соревнованиях.**

**2-«В»- Детей с серьезными нарушениями здоровья в классе нет. На уроках активны.**

**2-«Г» класс, есть дети с психологическими нарушениями здоровья. Освобожденных от физической культуры нет.**

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

* «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.  Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

**1 ступень - нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
|
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| **1.** | **Челночный бег 3х10 м (с)** | **10,4** | **10,1** | **9,2** | **10,9** | **10,7** | **9,7** |
| **или бег на 30 м (с)** | **6,9** | **6,7** | **5,9** | **7,2** | **7** | **6,2** |
|
| **2.** | **Смешанное передвижение (1 км)** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
|
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **2** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** |
|
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | **5** | **6** | **13** | **4** | **5** | **11** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)** | **7** | **9** | **17** | **4** | **5** | **11** |
|
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| **5.** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **115** | **120** | **140** | **110** | **115** | **135** |
| **6.** | **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)** | **2** | **3** | **4** | **2** | **3** | **4** |
|
| **7.** | **Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | **8.45** | **8.30** | **8.00** | **9.15** | **9.00** | **8.30** |
| **Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
|
| **или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\*** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **8.** | **Плавание без учета времени (м)** | **10** | **10** | **15** | **10** | **10** | **15** |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО.** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

**Календарно-тематическое планирование:**

**2 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся****(на уровне учебных действий) по теме** |
|  |
| План | Факт |
| **2-****«А»** | **2-****«Б»** | **2-****«В»** |  |  |  |
| **Знание по физической культуре.** |  |
| 1 | 1 н. сентября |  |  |  |  | **Повторный инструктаж:№013; 041; 043; 046** Организационно-методические требования на уроках физической культуры Комплекс ГТО. Ознакомление обучающихся с историческим развитием физической культуры и спорта в городе Королеве. 80-летие г. Королева- Калининграда | Повторение построения в шеренгу и колонну Ознакомление с организационно- методическими требованиями. П/и «Салки с домиками». «Ловишки». |
| 2 | 1н. сентября |  |  |  |  |  | Что такое быстрота, ловкость. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва (Аббясова Т.А., Тарасенко .П.)Тестирование бега на 30 метров | Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. Проведение П\И «Ловишки» и «Салки- дай руку». |
| 3 | 1н. сентября |  |  |  |  | Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике Техника челночного бег 3х10м. | Разучивание беговой разминки; повторение техники челночного бега, проведение П\и « Прерванные пятнашки» |
| 4 | 2 н. сентября |  |  |  |  | Контрольное - тестирование челночного бега 3х10м | Повторение беговой разминки проведение тестирования челночного бега, П\и « Колдунчики». |
| 5 | 2н. сентября |  |  |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Повторение беговой разминки с т/мячом, проведение тестирования метания мяча на точность, повторение П/и «Колдунчики» |
| 6-7 | 2-3н. сентября |  |  |  |  |  Повторение техники метания мяча на дальность. Способы метания мяча на дальность. | Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мяча с разбега; повторение П/и «Бросай далеко – собирай быстрее» |
| 8 | 3 н. сентября |  |  |  |  | Тестирование метание мяча на дальность | Повторение разминки с мешочком. Тестирование метания мяча на дальность, проведение п\и « Хвостики». |
| 9 | 3 н сентября |  |  |  |  | **Контрольное – тестирование прыжка в длину с места.** Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.  | Повторение разминки с м/мячами проведение тестирования прыжка в длину с мест. **Повторение понятий физические качества**. П/и «Волк во рву» |
| 10 | 4н сентября |  |  |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега. Играть в П/и «Флаг на башне» |
| 11 | 4 н сентября |  |  |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  | Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат. Проведение в П/и «Флаг на башне». |
| 12-13 | 4-5н- сентября |  |  |  |  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Разучивание беговой разминки, проведение бега на 1000м |
| 14 | 5 н сентября |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств. Бег на 1000 метров. | Повторение беговой разминки, проведение тестирования бега на 1000м |
| 15 |  5н сентября |  |  |  |  | Сдача норм ГТО | Проведение сдачи норм ГТО. История возникновения ГТО. |
| 16 | 1ноктября |  |  |  |  | Подвижные игры | Повторение разминки в движении, проведение п\и по желанию обучающихся.. |
| 17 | 1 н октября |  |  |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой разными способами. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой. П/И «Белые медведи» |
| 18 | 1 н октября |  |  |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Белые медведи» |
| 19 | 2 н октября |  |  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания. П/и «Вышибалы». |
| **Знания физической культуре.** |  |
| 20 | 2 н октября |  |  |  |  | Режим дня. Тестирование виса на время**.** Подвижные игры. | **Знакомство с режимом дня,** разучивание разминки с малыми мячами, тест виса на время.Повторение П/и «Кот и мыши» |
| 21 | 2н октября |  |  |  |  | Броски и ловля малого мяча в парах | Повторение разминки с мячами в парах, повторение бросков и ловли малого мяча в парах, П/и «Осада города». |
| **Знания физической культуре.** |  |
| 22-23 | 3н октября |  |  |  |  | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Упражнение с мячом. | **Знакомство с способами измерения ЧСС.** Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники бросков и ловли мяча в парах, проведение п/и «Осада города». |
| 24-25 | 3-4 н октября |  |  |  |  | Ведение мяча в парах. | Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ведения мяча, проведение п/и «Осада города». |
| 26 | 4 н октября |  |  |  |  | Ведение мяча в движении | Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование ведения мяча в движении. П\и |
| 27 | 4 н октября |  |  |  |  | Подведение итогов 1 четверти. Игры по выбору детей.  | Проведение беговой разминки. П/игры. |
| **Знание о физической культуре. Гимнастика с элементами акробатики.** |  |
| 28 | 2н ноября |  |  |  |  | Повторный инструктаж **№013;046;047;046П**. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Беседа по Т.Б. Кувырок вперед Повторение понятия осанки, упражнения для формирования правильной осанки.  | Ознакомление учеников с организационно – методическими требованиями Разучивание разминки на матах, Повторение кувырка вперед, проведение п/и « Удочка» Повторение понятия осанки, упражнения для формирования правильной осанки. **Доклады для освобожденных: Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А** |
| 29 | 2нноября |  |  |  |  | Кувырок вперед с трех шагов. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А | Повторение разминки на мате. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка с трех шагов, проведение п/и «Удочка». **Доклады для освобожденных: Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А** |
| 30 | 2н ноября |  |  |  |  | Кувырок вперед с разбега. Техника кувырка назад. | Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед. Разучивание кувырка назад. |
| 31 | 3н ноября |  |  |  |  |  Совершенствование кувырка назад. | Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад. |
| 32 | 3н ноября |  |  |  |  | Стойка на лопатках, мост. | Разучивание разминки на осанку, повторение техники выполнения стойки на лопатках, моста, повторение кувырков, проведение П/И «Мяч в туннеле» |
| 33 | 3н ноября |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Повторение разминки на осанку, проведение круговой тренировки. Проведение П/И «Мяч в туннели». |
| 34 | 4н ноября |  |  |  |  | Стойка на лопатках, мост. | **Знакомство с первой помощью при травмах**. Проведение разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на лопатках, моста. Упр. на внимание на матах. |
| 35 | 4н ноября |  |  |  |  | Лазание по гимнастической стенке. |  Контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах .Повторение разминки у гимнастическим палками ,проведения различных вариантов лазания по гимнастической стенке проведение п/и «Белочка –защитница». |
| 36 | 4н ноября |  |  |  |  | Различные виды перелезания. Лазание по наклонной скамейке. | Разучивание разминки с массажными мячами, различные виды перелезаний, лазание по наклонной скамейке. Проведение П/и» Удочка». |
| 37 | 1н декабря |  |  |  |  | Висы. | Повторение разминки с массажными мячами. Выполнение различных вариантов перелезаний; разучивание висов, проведение упр. на внимание. |
| 38 | 1н декабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, проведение п/и « Удочка» |
| 39 | 1н декабря  |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой. | Разучить разминку со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой; разучить п/и «Горячая линия» |
| 40 | 2ндекабря |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой в движении. | Повторение разминки со скакалкой, разучивание прыжков со скакалкой парами и в тройками, повторение П/и « «Горячая линия». |
| 41 | 2ндекабря |  |  |  |  | **Контрольное – тестирование «Акробатическая комбинация»** | Разминка в движении. Проведение контрольного тестирования. П/игра.  |
| 42 | 2 ндекабря |  |  |  |  |  Упр. в равновесии Упражнения на гимнастической скамейке | Разучивание разминки в движений, повторение прыжков со скакалкой в движении ,проведение упр. на гимн. скамейке. Поведение П/и «Шмель»  |
| 43 | 3н декабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, совершенствовать технику висов. Проведение П/и «Белые медведи». |
| 44 | 3н декабря |  |  |  |  | Комбинация упр. в равновесии на гимнастической скамейке. | Разучивание разминки с обручем, разучивание комбинации на гимнастической скамейке, повторение техники вращения обруча. Разучить П/и «Салки с домиками» |
| 45-46 | 3-4ндекабря |  |  |  |  | Варианты вращения обруча. | Разучивание разминки с обручем, различные вращения обруча, разучивание П/игры «Ловишки с мешочком на голове». |
| 47 | 4н декабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Повторение разминка в движении с обручем, проведение круговой тренировки, лазание по канату Повторение П/и «Ловишки с мешочком на голове». |
| 48 | 4ндекабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. Подведение итогов второй четверти | Разучивание разминки с малыми мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение игры по выбору, подведение итогов четверти. |
| **Знание по физической культуре. Лыжная подготовка.** |
| 49 | 2 н января |  |  |  |  | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №044;049;013; 046П** История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | Знакомство с организационно – методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. |
| 50-51 | 2н января |  |  |  |  | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №044;049;** Повороты на лыжах переступание без палок. Дист 1 км. | Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием без палок. |
| 52-53 | 3 н января |  |  |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дист 1 км. | Повторение техники работы рук с лыжными палками. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок, повторение техники ступающего и скользящего шага с палками. . |
| 54-55 | 3-4н января |  |  |  |  | Торможение падением на лыжах с палками Дист 1км. | Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без них, торможение падением, разучивание П/И» Салки на снегу». |
| 56-57 | 4н января |  |  |  |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Совершенствование техника передвижения на лыжах прохождение дист 1 км, повторение П/И «Салки на снегу» |
| 58-59 | 1 н февраля |  |  |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палкам и обгон. Дист 1км | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах |
| 60-61 | 1-2н февраля |  |  |  |  | Подъем на склон «полу- елочкой», «елочкой» и спуска на лыжах. Дист 1.5 км. | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полу -елочкой», разучивание техники выполнения подъема «елочкой» ,повторение техники спуска в основной стойке. |
| 62-63 | 2н февраля |  |  |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Дист 1,5 км. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения «змейкой», повторения подъема на склон, совершенствование техники спуска в основной стойке. |
| 64-65 | 3н февраля  |  |  |  |  | Прохождение дист. 1 км с раздельным стартом на время. | Прохождение дистанции 1 км ,передвижение «змейкой», разучить п\и «Быстрый лыжник». |
| 66-67 | 3-4 февраля |  |  |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км. Движение различными видами ходьбы на лыжах. | Прохождение дистанции 1,5 км, спуск со склона в основной стойке. Свободное катание. |
| 68-69 |  4нфевраля |  |  |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | Повторение лыжных ходов, поворотов на лыжах повторение техники передвижения «змейкой» ,повторение подъемов и спуска с горы. |
| 70 | 1н марта |  |  |  |  | Преодоление полосы препятствий. | Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, проведение п\и «Удочка». |
| 71 | 1н марта |  |  |  |  | Подвижные игры для развития физических качеств. Броски и ловля мяча в парах Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я. | Разучивание разминки в парах. повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание п\и «Ловишки с мячом» |
| 72 | 1н марта |  |  |  |  | Броски мяча в б\б кольцо способом «снизу» |  Повторение разминки с мячом, разучивание броска в кольцо способом «снизу» повторение П/И «Ловишки с мячом». |
| 73 | 2н марта |  |  |  |  | Броски мяча в б\б кольцо способом «сверху» и «снизу». |  Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в б\б кольцо способом «снизу», разучивание броска в кольцо способом «сверху» Повторение п\и «Вышибалы». |
| 74 | 2н марта |  |  |  |  |  Ведение мяча и броски в б\б кольцо. | Повторение разминка с мячом. Повторение техники броска мяча в б\б кольцо «снизу» и «сверху» разучивание техники ведения мяча с последующим броском в кольцо. Повторение П/И «Охотники и утки» |
| 75-76 | 2-3 н марта |  |  |  |  | Ловля высоко летящегомяча. Упражнения и подвижные игры с мячом. |  Повторение разминки с мячом в движении. Совершенствование ловли высоколетящегомяча, разучивание новых вариантов эстафет с мячом. Разучивание п\и «Пионербол» |
| 77-78 | 3н марта |  |  |  |  | Броски и ловля мяча через сетку.  | Повторение разминки с мячом в движении. Совершенствование броскови ловли мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол». |
| 79-80 | 4н марта |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Разучивание разминки в движении, проведение, подвижной игры «Ловишки с мячом и защитниками». |
| 81 | 4 н марта |  |  |  |  | Подвижные игры. Подведение итогов III четверти. | Проведение разминки с мячом, проведение 2-3 п\игры, поведение итогов четверти. |
| **Знание по физической культуре. Подвижные игры.** |  |
| 82 | 1н апреля |  |  |  |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры Волейбол - как вид спорта .Бросок мяча через волейбольную сетку. | Разучивание разминки с мячами, знакомство с волейболом, как видом спорта, повторение техники броска мяча через сетку на точность. П/игра «Забросай противника мячами». |
| 83-84 | 1н апреля |  |  |  |  | Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | Повторение разминки с мячом парах, совершенствование техники броска мяча через сетку с дальних расстояний и на точность, проведение п\и «Точно в цель». |
| 85-86 | 2н апреля |  |  |  |  | Контрольный урок – броски мяча через в\сетку. Подвижная игра «Вышибалы через в/сетку». | Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через сетку, п\и «Вышибалы через сетку» |
| 87-88 | 2-3 н апреля |  |  |  |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Разучивание разминки с мячом, контрольные броски через сетку на дальность и точность, повторение п/и «Вышибалы через сетку». |
| 89 |  3н апреля |  |  |  |  | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и бросок н\мяча из-за головы на дальность. | Разучивание разминки с набивными мячами, броски н/мяча «от груди» и «снизу», разучивание техники броска из-за головы. Правила п/и «Точно в цель». |
| 90 | 3н апреля |  |  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. | Разучивание разминки с прыжковыми упр проведение тестирования прыжка в длину с места, проведение п/и «Собачки». |
| 91 |  4н апреля |  |  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Разучивание разминки на развитие координацию движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение п\и «Собачки». |
| 92 | 4н апреля |  |  |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Проведение разминки направленной на развитие координации, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. тестирование наклона вперед из положения стоя. Разучивание подвижная игра «Земля, вода, воздух» |
| 93 | 4 н апреля |  |  |  |  | Техника метания мяча на точность. | Разучивание разминки с мешочком. Метание мяча различными вариантами. П/и «Земля, вода, воздух» |
| 94 | 1 н мая |  |  |  |  | **Контрольное тестирование- Тестирование челночного бега 3х10 метров.** | Повторение беговой разминки с т/мячом, контрольное- тестирование челночного бега 3х10 метр повторение П/и «Ловишки с мешочком на голове» |
| 95 | 1 н мая |  |  |  |  | Подвижные игры. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений, проведение 2-3 игр по желанию.  |
| 96 | 1 н мая |  |  |  |  | Беговые упражнения. | Разучивание разминки в движении. Проведение беговых упр. Повторение игры «Колдунчики» и «Совушка». |
| 97 | 2 н мая |  |  |  |  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Повторение разминки в движении, тест бега на 30 метров с высокого старта. Повторение П\И «Хвостики» |
| 98 | 2н мая |  |  |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжков со скакалкой. | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования метания мяча на точность Повторение игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 99 | 2н мая |  |  |  |  | Тестирование метания мяча на дальность | Повторение разминки в движении, тестирование метания мяча на дальность, повторение п\и »Хвостики» |
| 100 | 3 н мая |  |  |  |  | Бег 1000м. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000м, повторение игры «Воробьи и вороны». |
| 101 | 3 н мая |  |  |  |  | Бег 1500м. без учета времени | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1500м. без учета времени , повторение игры «Воробьи и вороны». |
| 102-103 | 3-4нн мая |  |  |  |  | Спортивные игры | Повторение разминки на месте с предметами, спортивная игра «Пионербол». |
| 104 | 4 н мая |  |  |  |  | Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Разучить разминку в движении, разучить п\и «Воробьи и вороны», повторение п\и «Хвостики». |
| 105 | 4 н мая |  |  |  |  | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. | Повторение разминки с помощью обучающихся, проведение 2-3 подвижных игр, подведение итогов года. |

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями. Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2015.

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2015.

• методические издания по физической культуре для учителей.

• Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2015.

• Погодаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.

• http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

• http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»

• интернет ресурсы: googl, yandex, википедия

Демонстрационный материал:

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком**.**

**Технические средства:**

• телевизор с универсальной приставкой;

• мегафон;

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

***Домашнее задание 2 класс.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Домашнее задание*** |
| ***1*** | ***Составить режим дня Комп ОРУ №1. Подготовить форму для занятий на улице.******Темы докладов (для освобожденных)*** ***1 Легкая атлетика – Королева видов спорта.*** ***2.Легкая атлетика – история развития спорта. 3.Здоровый образ жизни.*** |
| ***2*** |  ***Выполнение комплекса утренней гимнастики .№ 1 Повторение поворотов на месте.*** |
| ***3*** | ***Выполнение комплекса утренней гигиенической № 2 Почитать текст о легкой атлетике стр 96-103 в учебнике.*** |
| ***4*** | ***Выполнение комплекса утренней гигиенической № 2***  |
| ***5*** | ***Составление индивидуального  режима  дня на  новый учебный год. Бег в медленном темпе 300-500м. С учётом индивидуальной занятости в кружках, секциях и т. д.*** |
| ***6-7*** | ***Выполнение поворотов на месте по команде. Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам.*** |
| ***8-9*** |  ***Подводящие упражнения  выполняют ученики, совсем  не умеющие прыгать. Выполнять при наличии возможности.*** |
| ***10*** | ***Повторение техники прыжков в длину с места. Обратить внимание на согласованность работы рук и ног.***  |
| ***11*** | ***Закрепление техники прыжков в длину с места. Обратить внимание на технику приземления.*** |
| ***12*** | ***Комплекс У.Г№3 (ежедневно) Повторение техники метания в горизонтальную цель.******С расстояния 2-4 метра.*** |
| ***13*** | ***Закрепление техники метания в горизонтальную цель.*** |
| ***14*** |  ***Нахождение своего пульса на запястье, шее. Придумать, в какие игры можно играть на уроке? Уметь играть в подвижные игры самостоятельно на прогулке*** |
| ***15*** | ***Определение своего пульса. Время могут засекать родители. Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе. На заданную дистанцию.*** |
| ***16*** | ***Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.*** |
| ***17*** | ***Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.*** |
| ***18*** | ***Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. При наличии погодных условий.*** |
| ***19-20*** | ***Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.***  |
| ***21-22*** | ***Играть в игры с бегом, прыжками, с мячом.*** |
| ***23-24*** |  ***Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. При наличии погодных условий.*** |
| ***25-26*** | ***Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. При наличии погодных условий. Упр на пресс.*** |
| ***27*** | ***Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. Майка, шортики. Спортивная обувь.*** |
| ***28*** |  ***Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе.*** ***Темы докладов: 1. Осанка 2.Про­филактика плоскостопия 3 Знаменитые гимнасты г. Королева*** |
| ***29-31*** | ***Повторение и выполнение комплекса У.Г №3,разученного на уроке (ежедневно).*** |
| ***32-33*** | ***Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Дозировка индивидуальная. Руки за голову.*** |
| ***34*** | ***Упр. для развития гибкости. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.*** |
| ***35-36*** | ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (ежедневно).*** |
| ***37- 38*** | ***Повторение поворотов на месте по команде.*** |
| ***39-40*** |  ***Прыжки со скакалкой ( на левой, на правой, на двух ногах; с вращением скакалки вперед и Повторить акробатическую комбинацию*** |
| ***41*** | ***Выполнить наклоны вперед - вниз***  |
| ***42-43*** |  ***Выполнить упражнение отжимание.*** |
| ***44*** | ***Выполнить упражнение на пресс.*** |
| ***45-46*** | ***Выполнить упражнение в равновесии – Стоять на одной ноге с закрытыми глазами.*** |
| ***47-48*** | ***Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах. При наличии погодных условий. Подготовка лыжного инвентаря.*** |
| ***49-50*** | ***Комплекс упражнений на равновесие.*** ***Темы докладов (для освобожденных)*** ***1. Знаменитые спортсмены-лыжники г. Королева Початова М.А и Москвин И В,***  ***2. Знаменитые фигуристы- А. Жу́лин*** |
| ***51-53*** | ***Повторить упражнение на отжимание от пола и от стула.*** |
| ***54*** | ***Узнать в каких видах спорта применяют лыжи?*** |
| ***55-56*** |  ***Повторить подъем туловища из положение - лежа за 30 сек.*** |
| ***57*** |  ***Повторит подбрасывание м\мяча левой и правой рукой по 20 раз.*** |
| ***58*** | ***Активный отдых на лыжах, коньках, ледянках.*** |
| ***59-60*** | ***Повторить наклоны туловища из положения стоя и сидя.*** |
| ***61-62*** | ***Повторить приседание 15 раз по 3раза в день.*** |
| ***63-64*** | ***Активный отдых на лыжах, коньках, ледянках.*** |
| ***65-67*** | ***Зимние подвижные игры. Повторить упражнение в равновесии -Стоять на одной ноге с закрытыми глазами.*** |
| ***68-69*** | ***Комплекс  упражнений на развитие силы мышц ног. Приседания, пистолетики (приседания на  одной ноге).*** |
| ***70-72*** | ***Выполнение комплекса У.Г. с мячом, разученного на уроке. Перебрасывание мяча с руки на руку.*** ***Доклад на тему (освобожденных):*** ***1.Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)*** |
| ***73-74*** | ***Подбрасывание и ловля мяча или предметов. Можно выполнять с малым мячом теннисным шариком, мягкой игрушкой. Подбрасывать на 1-1.5 метра.*** |
| ***75*** | ***Подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний.******Упр на развитие физического качества – силы рук (отжимание за 30 сек.)***  |
| ***76*** | ***Узнать: Какие в мире есть клубы по баскетболу? Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками.*** |
| ***77-78*** | ***Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой. Подвижные игры с мячом.*** |
| ***79-81*** | ***Выполнение прыжков через  небольшие препятствия (вертикальные и горизонтальные).******Вертикальные - высотой 40 см ,горизонтальные - до 100см.*** ***Темы докладов (для освобожденных) 1. Здоровый образ жизни. 2. Правила закаливания. 3. История возникновения ГТО.*** |
| ***82-83*** | ***Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного  пресса, ног рук.***  |
| ***84-85*** | ***Вспомнить: Что такое эстафеты? Придумать свои варианты эстафет с мячом.*** |
| ***86-87*** | ***Подбрасывание мяча двумя руками, правой и левой рукой по 20 раз.*** |
| ***88*** |  ***Равномерный бег.*** |
| ***89-90*** | ***Прыжки со скакалкой без учета времени 80 раз вперед и 60 раз назад крутить скакалку.*** |
| ***91*** | ***Узнать в каких видах спорта используется мяч?***  |
| ***92-93*** | ***Метание мяча в цель и на дальность.*** |
| ***94*** | ***Повторить технику высокого старта.*** |
| ***95*** | ***Узнать: Какие волейбольные команды существуют в мире.*** |
| ***96*** | ***Упр на пресс за 30 сек, результат записать в дневник самоконтроля.*** |
| ***97*** | ***Узнать в каких видах спорта используется сетка?*** |
| ***98*** | ***Имитация прыжка в длину с разбега. Разобраться с движениями ног при  разбеге отталкивании  и приземлении. Выполнять схематично.*** |
| ***99-100*** | ***Равномерный бег.*** |
| ***101*** | ***Повторение приседания и отжимания. Подвижные игры  во дворе по выбору учащихся.*** |
| ***102*** | ***Подумать, в какие игры можно играть с мячом? Подвижные игры  во дворе по выбору учащихся.*** |
| ***103*** | ***Придумать, во что играть на заключительном уроке? Подвижные игры  во дворе по выбору учащихся.*** |
| ***104*** | ***Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр.*** |
| ***105*** |  ***На каникулах: кататься на роликовых коньках, велосипеде, заниматься плаванием.*** |