

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– 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;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|----------------------------|---|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 32 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 38 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 35 |
| Итого | | 105 |

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с примерным недельным учебным планом образовательных учреждений Ростовской области на 2021-2022 учебный год в рамках реализации ФГОС для начального общего образования, учебным планом МБОУ «Школа № 105», в соответствии с типовой программой Физическая культура 1 – 4 классы автор В. И. Лях М «Просвещение» 2015г. изучение предмета во 2 классе «Физическая культура» рассчитано на 35 учебных недель - 3 часа в неделю. Фактически, согласно годовому учебному графику МБОУ «Школа № 105» на 2020-2021 учебный год, будет проведено: 2 «А»- 101 час, 2 «Б»- 101 час, 2 «В» - 101 час, 2 «Г» - 101 час.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций

из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с

места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; 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 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

• **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Уровень физической подготовленности

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание,

броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование 2-е классы
на 2021-2022 учебный год**

| № п/п | Дата | | | | Тема урока | Д/З |
|----------|-------|-------|-------|-------|--|-------------------------|
| | 2 А | 2 Б | 2 В | 2Г | | |
| 1 | 01.09 | 01.09 | 02.09 | 01.09 | Вводный инструктаж по т.б. Игра «Салки-догонялки» | Комплекс №1 |
| 2 | 06.09 | 03.09 | 06.09 | 02.09 | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка» | Комплекс №1стр.87-91 |
| 3-4 | 07.09 | 06.09 | 07.09 | 06.09 | Строевые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Комплекс №1 стр. 92-95 |
| | 08.09 | 08.09 | 09.09 | 08.09 | | |
| 5 | 13.09 | 10.09 | 13.09 | 09.09 | Челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди» | Комплекс №1 |
| 6-7 | 14.09 | 13.09 | 14.09 | 13.09 | Расчет по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Комплекс №1стр.95-100 |
| | 15.09 | 15.09 | 16.09 | 15.09 | | |
| 8 | 20.09 | 17.09 | 20.09 | 16.09 | Строевые упражнения. «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | Комплекс №1 |
| 9-10 | 21.09 | 20.09 | 21.09 | 20.09 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит» | Комплекс №1 |
| | 22.09 | 22.09 | 23.09 | 22.09 | | |
| 11 | 27.09 | 24.09 | 27.09 | 23.09 | Метание. Эстафета «За мячом противника» | Комплекс №1стр. 100-106 |
| 12 | 28.09 | 27.09 | 28.09 | 27.09 | История возникновения первых спортивных соревнований. Прыжки в длину с места | Комплекс №1стр.8-13 |
| 13 | 29.09 | 29.09 | 30.09 | 29.09 | Бег с изменением частоты шагов.Игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | Комплекс №1 |
| 14 | 04.10 | 01.10 | 04.10 | 30.09 | «Физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | Комплекс №1стр.128-130 |
| 15 | 05.10 | 04.10 | 05.10 | 04.10 | Способы развития выносливости. Бег на различные дистанции | Комплекс №1 |
| 16 | 06.10 | 06.10 | 07.10 | 06.10 | Бег на 30 метров с высокого старта | Комплекс №1 |
| 17 | 11.10 | 08.10 | 11.10 | 07.10 | ОФП. Игра «Охотник и зайцы» | Комплекс №1 |
| 18 | 12.10 | 11.10 | 12.10 | 11.10 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Волна» | Комплекс №1стр.107-113 |
| 19 | 13.10 | 13.10 | 14.10 | 13.10 | Правила поведения в спортивном зале и при занятиях гимнастикой. «Вис на | Комплекс №1 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--|----------------------------|
| | | | | | гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | |
| 20 | 18.10 | 15.10 | 18.10 | 14.10 | Координационные способности в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Перекаты .Игра «Передача мяча в тоннеле» | Комплекс №1 |
| 21-22 | 19.10 | 18.10 | 19.10 | 18.10 | Кувырок вперед. Круговая тренировка | Комплекс №1 |
| | 20.10 | 20.10 | 21.10 | 20.10 | | |
| 23-24 | 25.10 | 22.10 | 25.10 | 21.10 | «Стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» | Комплекс №1 |
| | 26.10 | 25.10 | 26.10 | 25.10 | | |
| 25 | 27.10 | 27.10 | 28.10 | 27.10 | Упражнение «мост». Акробатические упражнения в различных сочетаниях | Комплекс №1 стр.113-120 |
| 26 | 08.11 | 29.10 | 08.11 | 28.10 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя | Комплекс №1 |
| 27 | 09.11 | 08.11 | 09.11 | 08.11 | Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Комплекс №2 |
| 28 | 10.11 | 10.11 | 11.11 | 10.11 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Конники-спортсмены» | Комплекс №2 |
| 29 | 15.11 | 12.11 | 15.11 | 11.10 | Упражнения «цапля», «ласточка». Игра «Прокати быстрее мяч» | Комплекс №2 |
| 30 | 16.11 | 15.11 | 16.11 | 15.11 | Вис углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?» | Комплекс №2 стр.120-128 |
| 31 | 17.11 | 17.11 | 18.11 | 17.11 | Физкультминутка для укрепления здоровья, принцип построения. Кувырок вперед | Комплекс №2 |
| 32 | 22.11 | 19.11 | 22.11 | 18.11 | Развитие гибкости из положения стоя, сидя на полу, упражнения «мост», «полу шпагат». Эстафета «Веревочка под ногами» | Комплекс №2 |
| 33-34 | 23.11 | 22.11 | 23.11 | 22.10 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | Комплекс №2 |
| | 24.11 | 24.11 | 25.11 | 24.11 | | |
| 35 | 29.11 | 26.11 | 29.11 | 25.11 | Правила техники безопасности в подвижных играх. Акробатические упражнения | Комплекс №2 |
| 36 | 30.11 | 29.11 | 30.11 | 29.11 | Значение закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Правила страховки | Комплекс №2 стр.50-54 |
| 37-38 | 01.12 | 01.12 | 02.12 | 01.12 | Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу» | Комплекс №2 |
| | 06.12 | 03.12 | 06.12 | 02.12 | | |
| 39-40 | 07.12 | 06.12 | 07.12 | 06.12 | Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка» | Комплекс №2 |
| | 08.12 | 08.12 | 09.12 | 08.12 | | |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--|-----------------------|
| 41 | 13.12 | 10.12 | 13.12 | 09.12 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях | Комплекс №2 |
| 42-43 | 14.12 | 13.12 | 14.12 | 13.12 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комплекс №2 |
| | 15.12 | 15.12 | 16.12 | 15.12 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | |
| 44 | 20.12 | 17.12 | 20.12 | 16.12 | Упражнения гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Полоса препятствий. | Комплекс №2 |
| 45 | 21.12 | 20.12 | 21.12 | 20.12 | Перемещение по гимнастическим стенкам, кувырки вперед в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост». Игра «Ноги на весу» | Комплекс №2 стр.75-78 |
| 46 | 22.12 | 22.12 | 23.12 | 22.12 | Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Веревочка под ногами» | Комплекс №2 |
| 47 | 27.12 | 24.12 | 27.12 | 23.12 | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комплекс №2 |
| 48 | 28.12 | 27.12 | 28.12 | 27.12 | Акробатические упражнения. Игра «Ноги на весу» | Комплекс №2 |
| 49 | 29.12 | 29.12 | 10.01 | 29.12 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками | Комплекс №2 стр.45-50 |
| 50 | 10.01 | 10.01 | 11.01 | 10.01 | Упражнения акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | Комплекс №2 |
| 51 | 11.01 | 12.01 | 13.01 | 12.01 | Акробатические упражнения поточным методом. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу» | Комплекс №2 |
| 52 | 12.01 | 14.01 | 17.01 | 13.01 | Упоры на руках. Игра «Пустое место» | Комплекс №3 |
| 53 | 17.01 | 17.01 | 18.01 | 17.01 | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Комплекс №3 |
| 54 | 18.01 | 19.01 | 20.01 | 19.01 | Упражнения акробатики в заданной последовательности. | Комплекс №3 стр.63-66 |
| 55 | 19.01 | 21.01 | 24.01 | 20.01 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Комплекс №3 |
| 56 | 24.01 | 24.01 | 25.01 | 24.01 | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комплекс №3 |
| 57 | 25.01 | 26.01 | 27.01 | 26.04 | Упражнения с гантелями для развитие силовых качеств Подвижная игра «Заморозки» | Комплекс №3 |
| 58 | 26.01 | 28.01 | 31.01 | 27.01 | Наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Комплекс №3 |
| 59 | 31.01 | 31.01 | 01.02 | 31.01 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Комплекс №3 |
| 60 | 01.02 | 02.02 | 03.02 | 02.02 | Акробатические упражнения. Эстафеты. Игра «Перетяжки» | Комплекс №3 стр.68-75 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------------------------|
| 61 | 02.02 | 04.02 | 07.02 | 03.02 | Правилами безопасности в упражнениях с мячами. Общеразвивающие упражнения с мячами. Бросок и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Комплекс №3стр.87 |
| 62 | 07.02 | 07.02 | 08.02 | 07.02 | Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Комплекс №3 |
| 63 | 08.02 | 09.02 | 10.02 | 09.02 | Способы бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Комплекс №3 |
| 64 | 09.02 | 11.02 | 14.02 | 10.02 | Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комплекс №3 стр.128-130 |
| 65 | 14.02 | 14.02 | 15.02 | 14.02 | Техника ведения мяча на месте, в движении, по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Комплекс №3 |
| 66 | 15.02 | 16.02 | 17.02 | 16.02 | Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | Комплекс №3 |
| 67 | 16.02 | 18.02 | 21.02 | 17.02 | Бросок мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комплекс №3стр.130-135 |
| 68 | 21.02 | 21.02 | 22.02 | 21.02 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Комплекс №3 |
| 69 | 22.02 | 25.02 | 24.02 | 24.02 | Ведение мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | Комплекс №3 |
| 70 | 28.02 | 28.02 | 28.02 | 28.02 | Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Комплекс №3стр.135-137 |
| 71 | 01.03 | 02.03 | 01.03 | 02.03 | Бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Комплекс №3 |
| 72 | 02.03 | 04.03 | 03.03 | 03.03 | Передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Комплекс №3 |
| 73 | 09.03 | 09.03 | 10.03 | 09.03 | Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Комплекс №3 |
| 74-75 | 14.03 | 11.03 | 14.03 | 10.03 | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо» | Комплекс №3стр.151-155 |
| | 15.03 | 14.03 | 15.03 | 14.03 | | |
| 76-77 | 16.03 | 16.03 | 17.03 | 16.03 | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол | Комплекс №3 |
| | 21.03 | 18.03 | 21.03 | 17.03 | | |
| 78-79 | 22.03 | 21.03 | 22.03 | 21.03 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол | Комплекс №3 |
| | 04.04 | 04.04 | 04.04 | 04.04 | | |
| 80-81 | 05.04 | 06.04 | 05.04 | 06.04 | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол | Комплекс №4 |
| | 06.04 | 08.04 | 07.04 | 07.04 | | |
| 82-83 | 11.04 | 11.04 | 11.04 | 11.04 | Подачи, передачи броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол | Комплекс №4 |
| | 12.04 | 13.04 | 12.04 | 13.04 | | |
| 84 | 13.04 | 15.04 | 14.04 | 14.04 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в пионербол | Комплекс №4 |
| 85 | 18.04 | 18.04 | 18.04 | 18.04 | Бросок малого мяча в горизонтальную | Комплекс |

| | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|--|--------------------------|
| | | | | | цель. Игра «Быстрая подача» | №4стр.155-159 |
| 86 | 19.04 | 20.04 | 19.04 | 20.04 | Бег, прыжки. Подвижная игра «День и ночь» | Комплекс №4 |
| 87 | 20.04 | 22.04 | 21.04 | 21.04 | Низкий старт. Бег с ускорением. | Комплекс №4 |
| 88 | 25.04 | 25.04 | 25.04 | 25.04 | Прыжки в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Комплекс №4 |
| 89 | 26.04 | 27.04 | 26.04 | 27.04 | Прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры | Комплекс №4 стр. 159-161 |
| 90-91 | 27.04 | 29.04 | 28.04 | 28.04 | Бег на 30 м с низкого старта. Упражнения полосы препятствий | Комплекс №4 |
| | 04.05 | 04.05 | 05.05 | 04.05 | | |
| 92 | 10.05 | 06.05 | 10.05 | 05.05 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Бег на 30 м | Комплекс №4 |
| 93 | 11.05 | 11.05 | 12.05 | 11.05 | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень» | Комплекс №4 |
| 94 | 16.05 | 13.05 | 16.05 | 12.05 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Комплекс №4стр.163 |
| 95 | 17.05 | 16.05 | 17.05 | 16.05 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комплекс №4 |
| 96 | 18.05 | 18.05 | 19.05 | 18.05 | Челночный бег 3 × 10м. Игра в пионербол | Комплекс №4 |
| 97 | 23.05 | 20.05 | 23.05 | 19.05 | Кроссовая подготовка. Игра в пионербол | Комплекс №4стр.164 |
| 98-99 | 24.05 | 23.05 | 24.05 | 23.05 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» | Комплекс №4 |
| | 25.05 | 25.05 | 26.05 | 25.05 | | |
| 100-101 | 30.05 | 27.05 | 30.05 | 26.05 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием | Комплекс №4стр.165 |
| | 31.05 | 30.05 | 31.05 | 30.05 | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2021-2022

**УЧ.ГОД
2 КЛАСС**