

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете МБОУ СОШ № 1

протокол № 9 от 28.08.2020



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора МБОУ СОШ №1

№ 185 от 31.08.2020

Рабочая программа по Физической культуре
(название учебной дисциплины)
УМК А.П.Матвеева

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Чайковский

для 2 А, Б, В, Г, Д класса на 2020/21 уч. год

Учитель:

Кустова Мария Александровна

Рабочая программа включает разделы:

- пояснительную записку, включающую перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа, цели и задачи курса, сведения о программе, УМК, место учебного предмета в учебном плане, требования к уровню подготовки обучающихся во 2 классе, основные содержательные линии, формы организации и основные виды деятельности, описание материально-технического обеспечения;
- календарно-тематическое планирование, содержащее перечень разделов и тем уроков, формы контроля, основное содержание тем или основные понятия, дату;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Нормативные правовые документы	ФГОС НОО, Образовательная программа МБОУ СОШ № 1, Учебный план МБОУ СОШ № 1 на 2020/21 учебный год, Примерная программа по физической культуре. 2 класс к УМК А.П. Матвеева М.: Просвещение,2019. Локальные акты: Положение о рабочей программе МБОУ СОШ № 1, Положение «Об оценивании и аттестации обучающихся на занятиях по физической культуре».
2. Цели и задачи курса	Целью курса по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач : * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; *формирование знаний о физической культуре, ее значении в жизни человека развитии Олимпийского движения в России; *формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм; *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и техникой безопасности на уроках; * воспитание дисциплинированности, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.
3.Сведения о программе, УМК	Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре. 2 класс к УМК А.П. Матвеева М.: Просвещение,2019, Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов А.Н., Курьерова Г.И. М.: Учитель, 2015.
4. Место учебного курса в учебном плане	Данный предмет является составной частью предметной области Физическая культура. Курс во 2 классе рассчитан на 102 часа, по 3 часа в неделю. Изучается в течение 34 учебных недель.
5. Требования к результатам обучения.	Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— описывать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить и исправлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты освоения второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

1) Знания о физической культуре

- описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств и способностей: гибкость, координационные способности;

- кратко излагать историю рождения Олимпийских игр; перечислить не менее 5 олимпийских видов спорта (отдельно зимних, летних); излагать общее представление о ГТО; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими упражнениями гимнастики

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений для выполнения определенных задач, включая: формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека: гибкость, выносливость, координационные и скоростные способности, и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкость, координационные способности;

	<p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в ролевых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения. <p>3) Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику перемещения ходьбой, бегом и прыжками различными способами. - демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, координационных способностей; эффективного развития эластичности мышц тела. - демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах.
6. Содержание учебного предмета	<p>Разделы: 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Акробатика. 3. Легкая атлетика. 4. Лыжная подготовка. 5. Подвижные игры.
7. Виды и формы организации учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. • Основные виды деятельности: двигательная, игровая, соревновательная.
8. Виды и формы контроля	<p>Формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль • текущий контроль • итоговый контроль, включающий проведение зачетов, тестирования, творческого задания (кроссворды, сообщение, проекты, рисунки). <p>Программа может быть скорректирована с учетом погодных условий и материально – технического обеспечения зала.</p> <p>Итоговая отметка за четверть выставляется по среднему арифметическому значению всех отметок за четверть.</p> <p>Итоговая отметка за год выставляется по среднему арифметическому значению отметок за I, II, III, IV четвертей и промежуточной аттестации.</p> <p>За курс 2 класса будет проведена промежуточная аттестация в конце года в виде тестирования по правилам техники безопасности. Оценивание осуществляется по количеству правильных ответов: 100-90% - 5, 89-65% - 4, 64-40% - 3.</p>

9. Материально-техническое обеспечение,	<p>Для реализации программы используются:</p> <p>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ Учебник: Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П.Матвеев. _ - М.: Просвещение, 2019</p> <p>СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: мячи резиновые, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, мешочки с песком, палочки эстафетные,</p> <p>Спортивно оборудование: мягкие и жесткие гимнастические маты, скамейки, шведская лесенка.</p> <p>Специфическое сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданиями; - видеофильмы и презентации по разделам программы.
---	--

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

Отметка/Критерии	5	4	3	2
По теоретическим основам знаний	за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала	за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале	за ответ, в котором грубые неточности и значительные ошибки или не соответствует заданному заданию
По технике владения двигательными действиями	двигательное действие выполнено правильно, легко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	за двигательное действие, которое выполнено неправильно, с грубыми ошибками или ученик отказался выполнять двигательное действие
По уровню физической подготовленности	за выполненный норматив соответствующий отметке «5» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «4» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «3» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив ниже соответствующего отметке «3», выполненный неправильно, с нарушением правил или за отказ выполнять норматив
Оценку на балл выше могут получить ученики подготовительной группы или ученики с особенностями индивидуального развития.				

табл. 1 Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 2-х классов.

Разделы программы	Часы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		Номера уроков			
		1-12 13-24	25-33 34-48	49 – 66 67 - 78	79 - 84 85 - 90 91 - 102
1. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
2. Лёгкая атлетика	24	12			12
3. Подвижные игры	30		12	12	6
4. Лыжная подготовка	18			18	
5. Акробатика с элементами гимнастики	30	12	12		6
Сетка часов	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Всего – 102 часа

Сокращения, принятые в данном планировании:

И/в – игра на внимание, П/и – подвижная игра, Л/а – легкая атлетика, Л/п – лыжная подготовка, ОРУ - общеразвивающие упражнения.

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Элементы содержания, термины и понятия	Примечания	Дата	
					план	факт
1.	Л/а. Техника безопасности на занятиях физкультурой (легкой атлетикой).	опрос	Правила поведения на уроках физической культурой, требования к одежде и обуви. ОРУ.			
2.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу. Совершен-е построения в шеренгу, команд «Смирно!», «Равняйся!». Разучивание техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».			
3.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу. Совершен-е построения в шеренгу, команд «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш!». Совершен-е техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».			
4.	Л/а. Разновидности ходьбы. Техника бега на короткие дистанции.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах. Разучивание ходьбы семенящим шагом, совершен-е изученных ранее разновидностей. Старт и финиширование на короткой дистанции. П/и «Вызов номеров».			
5.	Л/а. Разновидности бега. Техника бега на короткие дистанции.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Разучивание бега шагами галопа, приставным шагом, с поворотами. Совершен-е старта и финиширования на короткой дистанции.			
6.	Л/а. Разновидности прыжков. Техника бега на короткие дистанции.	тестирование бега на дистанции 30 м	ОРУ в шеренгах. Разучивание прыжков на двух спиной вперед, из стороны в сторону. Закрепление бега по дистанции 30 м. И/в «Пол, нос, потолок».			
7.	Л/а. УГГ. Техника бега на длинные дистанции. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.		ОРУ в движении. Старт и финиширование на длинной дистанции. Совершенст-е ходьбы, бега, прыжков.			
8.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции.	самоконтроль	ОРУ в движении. Совершен-е техники бега по длинной дистанции. И/в «Пол, нос, потолок».			

9.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места.	тестирование выносливости (чередование ходьбы и бега) на 800 м	ОРУ в движении. Закрепление техники бега по длинной дистанции. Разучивание техники прыжка в длину с места.П/и «Вызов номеров».			
10.	Л/а. Режим дня школьника. Техника прыжка в длину с места.	опрос	ОРУ самостоятельно. Составление оптимального режима для хорошей работоспособности. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
11.	Л/а. Техника прыжка в длину с места.	самоконтроль	ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники прыжка в длину с места.П/и «Вызов номеров».			
12.	Л/а. Эстафеты.		ОРУ самостоятельно. Линейные эстафеты.			
13.	Акробатика. Шеренга, колонна. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек. ТБ на гимнастике.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах. Совершенствование построения в шеренгу, колонну. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. Беседа о правилах поведения и самостраховки.			
14.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. И/в «Пол, нос, потолок».			
15.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Мост и полумост.	тестирование: стойка на лопатках	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники стойки на лопатках. Разучивание упражнений мост и полумост. И/в «Пол, нос, потолок».			
16.	Акробатика. Техника выполнения упр. мост и полумост. Техника стойки на голове.		ОРУ с предметами. Совершенствование упражнений мост и полумост. Разучивание техники стойки на голове у стены.П/и «Одиннадцать».			
17.	Акробатика. Техника стойки на голове. Разновидности стоек.	самоконтроль	ОРУ с предметами. Совершенствование техники стойки на голове у стены с различным положением ног.П/и «Одиннадцать».			
18.	Акробатика. Мост и стойка на голове. Прыжки на скакалке.	тестирование: мост (дев), стойка на	ОРУ с предметами.Закрепление техники стойки на голове и упр. мост. Прыжки на скакалке разными способами и на быстроту.			

		голове (мал).				
19.	Акробатика. Круговая тренировка. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям. Прыжки на батуте со страховкой. И/в «Класс делай раз!».			
20.	Акробатика. Лазание и перелезание по разным поверхностям. Прыжки на скакалке. Прыжки на батуте.	текущий контроль	ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на скакалках одиночно и в парах. Прыжки на батуте поточно. И/в «Класс делай раз!».			
21.	Акробатика. Лазание и перелезание. Висы и упоры. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на батуте. И/в «Класс делай раз!».			
22.	Акробатика. Равновесие. Техника кувырка вперед и перекатов.		ОРУ с кубиками. Разучивание равновесия «ласточка». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.			
23.	Акробатика. Разновидности равновесий. Техника кувырка вперед и перекатов.	текущий контроль	ОРУ с кубиками. Совершенствование равновесия «ласточка». Ознакомление с разновидностями равновесий. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.			
24.	Акробатика. Техника кувырка вперед и перекатов. Разновидности кувырков.	тестирование: перекаат боком	ОРУ с кубиками. Закрепление техники кувырка вперед в группировке. Разучивание кувырка назад. Ознакомление с разновидностями кувырков.			
25.	Акробатика. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Вращение обруча.	зачет: прыжки на скакалке за 15 сек.	ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке на быстроту. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.			
26.	Акробатика. Прыжки на скакалке. Вращение обруча.	самоконтроль	ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке в парах. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.			
27.	Акробатика. Круговая тренировка.	самоконтроль	ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.			
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на скамейке. ТБ на уроках.	зачет: вис на	ОРУ с мячами. Повороты направо, налево. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Беседа о технике безопасности на уроках ФК.			

		согнутых руках				
29.	Акробатика. Упражнения на скамейке. Вращение обруча.	текущий контроль	ОРУ с мячами. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Вращение обруча.			
30.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации. Вращение обруча.	зачет: вращение обруча	ОРУ с мячами. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Закрепление вращения обруча. И/в «Класс делай раз!».			
31.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок.			
32.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание.			
33.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.	зачет: подтягивание	ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание. И/в «По свистку».			
34.	Акробатика. Акробатическая комбинация из 6 элементов.	текущий контроль	ОРУ в кругу. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. И/в «Класс делай раз!».			
35.	Акробатика. Акробатическая комбинация.	зачет: акробатическая комбинация из 5 элементов	ОРУ в кругу. Закрепление акробатической комбинации.			
36.	Акробатика. Полоса препятствий с элементами акробатики.		ОРУ в кругу. Полоса препятствий с прыжками на батуте, упр. на скамейке, акробатическими упражнениями. И/в «Класс делай раз!».			
37.	Подвижные игры. Техника безопасности в зале, в играх с мячом. Техника передачи и ловли мяча.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах. Правила выполнения упр. с мячом. Совершен-е техники передачи и ловли мяча. П/и «Вышибалы». И/в «Пол, нос, потолок».			
38.	Подвижные игры. Основы ЗОЖ. Техника передачи и ловли мяча в движении.	зачет: техника выполнения прямой передачи	ОРУ в шеренгах. Основные составляющие ЗОЖ. Совершен-е техники передачи и ловли мяча. П/и «Одиннадцать».			

39.	Подвижные игры. Техника передачи и ловли мяча в движении.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах.Разучивание положения рук при передаче и приеме мяча . П/и «Совушка».			
40.	Подвижные игры. Техника передачи и ловли мяча в подвижных играх.	контроль за проведение м разминки	ОРУ в кругу.Совершен-е техники приема и передачи мяча .П/и «День и ночь».			
41.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте и в движении.		ОРУ в кругу. Совершен-е координационных способностей. Игры по желанию обучающихся.			
42.	Подвижные игры. Игромания.	текущий контроль	ОРУ в кругу. Совершенствование ведения мяча на месте. Самостоятельное проведение изученных игр.			
43.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте. Строевые упражнения.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники ведения мяча на месте. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.П/и «Снайпер».			
44.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте и в движении. Строевые упражнения.	зачет: техника ведения мяча на месте	ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники ведения мяча на месте. Разучивание ведения мяча в движении прав.и лев. рукой. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.П/и «Снайпер».			
45.	Подвижные игры. УГГ. Техника ведения мяча на месте и в движении.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах. Комплекс УГГ. Совершен-е техники ведения мяча в движении с изменением направления.П/и «День и ночь».			
46.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.	текущий контроль	ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Вышибалы».			
47.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.	зачет: передача мяча после ведения	ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Вышибалы».			
48.	Подвижные игры. Соблюдение личной гигиены. Техника прямой передачи мяча после ведения.	самоконтроль	ОРУ самостоятельно. Аккуратная, чистая форма и обувь. Совершен-е передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Одиннадцать».			

49.	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	опрос, беседа	Ознакомление с местом хранения инвентаря, правилами поведения, требованиями к форме.			
50.	Лыжная подготовка. Л/п. Навыки построения и передвижения на лыжах.	зачет: передвижение по учебному кругу	Совершен-е навыков построения и передвижения на лыжах по учебному кругу.			
51.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.	текущий контроль	Совершен-е спуска и подъема в высокой и низкой стойке. Совершенст-е подъема «елочкой», «ступеньками».			
52.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.	зачет: техника спуска в низкой стойке и подъем «елочкой»	Закрепление техники спуска в низкой стойке, подъема «елочкой».			
53.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием.		Разучив-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж.			
54.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием	самоконтроль	Соверш-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж.			
55.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием. Техника бега по дистанции на лыжах.	зачет:поворот на месте переступем вокруг носков лыж.	Закрепление техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Разучивание техники бега по дистанции.			
56.	Лыжная подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника скользящего шага.	самоконтроль	ЧСС и частота дыхания при передвижении на лыжах. Разучивание техники скользящего шага.			

57.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.	текущий контроль	Совершен-е техники скользящего шага.			
58.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.		Совершен-е техники скользящего шага.			
59.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.	зачет: бег на лыжах 500 м скользящ. шагом	Совершен-е техники скользящего шага.			
60.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага. Выносливость.	текущий контроль	Совершен-е техники скользящего шага по дистанции и в игре.			
61.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах Выносливость.	самоконтроль	Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.			
62.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах по дист. 1000м.	зачет: бег на лыжах 1000 м	Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.			
63.	Лыжная подготовка. Техника передвижения по дистанции на лыжах.	самоконтроль	Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.			
64.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.	самоконтроль	Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.			
65.	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	зачет: эстафета на лыжах	Совершенствование передвижения на лыжах в эстафетах.			
66.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.	самоконтроль	Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.			
67.	Подвижные игры. Техника прямой передачи мяча после ведения.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники передачи мяча после ведения в движении. П/и «Одиннадцать».			

68.	Подвижные игры. Техника ведения мяча с изменением направления.		ОРУ в шеренгах. Разучивание бега противходом, «змейкой». Разучивание техники броска двумя руками от груди.П/и «Командные хвостики».			
69.	Подвижные игры. Игромания. Техника броска мяча с места.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Развитие координационных и силовых способностей.Прыжок в длину с места. П/и «Командные хвостики».			
70.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника броска мяча с места.	зачет: прыжок в длину с места	ОРУ в движении. Разучивание техники челночного бега 3*10 м. Совершен-е броска мяча с места в низкое кольцо.П/и «Воробьи и вороны».			
71.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Вышибалы».			
72.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.	текущий контроль	ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Снайпер».			
73.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.	зачет: челночный бег 3*10 м	ОРУ с мячами. Закрепление техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).			
74.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.	самоконтроль	ОРУ с мячами. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).П/и «Снайпер».			
75.	Подвижные игры. Эстафеты с веден. и передачей мяча.		ОРУ с мячами. Соверш-е ведения и передачи мяча в эстафетах.П/и «Снайпер».			
76.	Подвижные игры. Физические качества. Организация подвижной игры. Техника безопасности в зале при играх.	опрос	ОРУ в шеренгах. Способы развития физических качеств. Соверш-е техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».			
77.	Подвижные игры. Техника сгиб.и разгиб. рук в упоре	зачет: сгибание и разгибание	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».			

	лежа. Организация подвижной игры.	рук в упоре лежа				
78.	Подвижные игры. Техника выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».		ОРУ в шеренгах. Разучивание техники выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».			
79.	Подвижные игры. Броски мяча в парах. Техника выполнения упр. на пресс.	текущий контроль	ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча. П/и «Снайпер». И/в «Класс делай раз!».			
80.	Подвижные игры. Броски мяча в парах и группах. Техника выполнения упр. на пресс.	самоконтроль	ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча.П/и «Одиннадцать», «Вышибалы».			
81.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе.	зачет: подъем туловища за 30 сек.	ОРУ в кругу. Закрепление техники выполнения упр. на пресс.Разучивание техники прямой подачи надувным мячом. П/и «Одиннадцать», И/в «Класс делай раз!».			
82.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе.	самоконтроль	ОРУ в движении. Совершен-е техники прямой подачи надувным мячом.П/и «Воробьи и вороны».			
83.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе. Техника броска мяча в корзину.	зачет: техника нижней подачи	ОРУ в движении. Закрепление техники прямой подачи надувным мячом. Совершен-е броска мяча с места двумя руками.П/и «Воробьи и вороны».			
84.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе. Игромания.		ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места двумя руками. Игры по желанию обучающихся. И/в «Класс делай раз!».			
85.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.		ОРУ с мячами.Упражнения на гибкость в парах и у шведской стенки. Повороты на право/на лево.			
86.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения. Кувырки и перекаты.	зачет: повороты на право/на лево	ОРУ с мячами. Растяжка. Повороты на право/на лево. Эстафеты с элементами акробатики. П/и «Одиннадцать»,			
87.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Кувырки и перекаты. Прыжки в длинной скакалке.	текущий контроль	ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость. Кувырки вперед, назад. Разновидности кувырков. И/в «По свистку».			

88.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке.		ОРУ самостоятельно. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке в группах. И/в «Класс делай раз!».			
89.	Акробатика. Наклон из положения сидя. Стойка на лопатках и мост.	зачет: наклон из положения сидя	ОРУ самостоятельно. Совершенствование стойки на лопатках и упр. Мост. И/в «Класс делай раз!».			
90.	Акробатика. Круговая тренировка.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.			
91.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.		ОРУ самостоятельно. Разучив-е техники прыжка в высоту с прямого разбега.			
92.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом «ножницы».		ОРУ самостоятельно. Совер-е техники прыжка в высоту с прямого разбега.			
93.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом «ножницы».	зачет: прыжок в высоту	ОРУ с предметами. Закрепление техники прыжка в высоту.			
94.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на короткие дистанции.	самоконтроль	ОРУ самостоятельно. Совершен-е техники метания мяча. Бег на дистанции 30, 60 м.			
95.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.	зачет: бег 30 м	ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники метания. Бег 30 м. Бег по дистанции 500 м.	в случае дождливой погоды, зачет переносится на другой урок		
96.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.	зачет: бег по дистанции 300 м	ОРУ в шеренгах. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег по дистанции 300 м.			
97.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции.	зачет: метание мяча на дальность	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники метания мяча. Бег по дистанции 1000 м. И/в «Пол, нос, потолок».			
98.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции.	текущий контроль	ОРУ в шеренгах. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.			

99.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега.	самоконтроль	ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега.			
100.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции.	зачет: чередование ходьбы и бега на дистанции 500 м	ОРУ в шеренгах. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.			
101.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега.			
102.	Л/а. Техника эстафетного бега. Безопасность самостоятельных занятий в каникулы.	опрос	ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега. Беседа о безопасности в каникулы.			

Учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности.

2 класс																													
оценка	МЕТАНИЕ МЯЧА на дальность, м		ПРЫЖОК В ВЫСОТУ, см		ПОДТЯГИВАНИЕ На низ. перекладине		ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЗА 30 сек.		ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ, сек		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА		СТИБ. И РАЗГИБ. РУК В УПОРЕ ЛЕЖА		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4*9 м, 3*10 м		БЕГ 30 м		БЕГ 60 м, сек.		БЕГ 300 м		ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ ЗА 15 сек.		БЕГ НА ЛЫЖАХ 300 м, мин.(без палок)		наклон из положения сидя, см		
	М	дев	М	дев	М	дев	Мал	дев	М	дев	М	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал
5	20	15	80	75	13	10	20	18	12	8	13	130	12	9	12,0	12,3	6,2	6,3	11,8	12,0	1,20	1,27	17	21	3,30	3,50	+3	+6	
4	16	12	70	65	11	8	18	16	8	6	12	116	9	6	12,3	12,5	6,4	6,5	12,2	12,5	1,24	1,32	10	14	4,00	4,20	+2	+4	
3	8	6	60	55	7	4	10	9	4	4	11	110	6	3	12,8	13,0	7,2	7,1	12,6	12,8	1,35	1,40	5	8	4,40	5,00	0	+2	