

Планируемые результаты освоения учебного предмета

2 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

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

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

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Содержание учебного предмета 2 класс

1. Знания и о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Физические качества.
- 1.3. Режим дня.
- 1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. 2. Гимнастика с элементами акробатики (20)

- 2.1. Упражнения на координацию движений.
- 2.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.4. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.5. Тестирование виса на время.
- 2.6. Кувырок вперед.
- 2.7. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.8. Различные виды перелезаний.
- 2.9. Упражнения в равновесии.
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Прыжки в скакалку.
- 2.12. Прыжки в скакалку в движении.
- 2.13. Вращение обруча.
- 2.14. Варианты вращения обруча.
- 2.15. Упражнения в висах и упорах.
- 2.16. Тестирование виса на время.
- 2.17. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.18. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- 2.19. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м.).

3. Легкая атлетика (20 ч)

- 3.1. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
 - 3.2. Техника челночного бега.
 - 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
 - 3.4. Техника метания мяча на дальность.
 - 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
 - 3.6. Техника прыжка в длину с разбега.
 - 3.7. Прыжок в длину с разбега.
 - 3.8. Прыжок в длину с разбега на результат.
 - 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность..
 - 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
 - 3.11. Преодоление полосы препятствия.
 - 3.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.
 - 3.14. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
 - 3.15. Контрольный урок по прыжкам в высоту.
 - 3.16. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
 - 3.17. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.
 - 3.18. Тестирование прыжка в длину с места.
 - 3.19. Техника метания на точность (разные предметы).
 - 3.20. Тестирование метания малого мяча на точность.
 - 3.21. Беговые упражнения.
 - 3.22. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
-

- 3.23. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.24. Тестирование метания малого мяча на дальность.
- 3.25. Бег на 1000 м.

4. Футбол(34).

- 4. Удары по мячу ногой.
- 4.1. Ведение мяча.
- 4.2. Остановка мяча.
- 4.3. Тестирование техники ударов по мячу ногой.
- 4.4. Тестирование техники ведения мяча.
- 4.5. Тестирование техники остановки мяча.
- 4.6. Тестирование бега на 30 м.
- 4.7. Тестовые нормативы.

5. Подвижные игры (21 ч)

- 5.1. Подвижные игры.
 - 5.2. Подвижная игра «Кот и мыши».
 - 5.3. Ловля и броски малого мяча в парах.
 - 5.4. Подвижная игра «Осада города».
 - 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
 - 5.6. Введение мяча.
 - 5.7. Упражнения с мячом.
 - 5.8. Подвижные игры .
 - 5.9. Подвижная игра «Белочка – защитница».
 - 5.10. Броски и ловля мяча в парах .
 - 5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
 - 5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
 - 5.13. Введение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
 - 5.14. Эстафеты с мячом
 - 5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.
 - 5.16. Круговая тренировка.
 - 5.17. Подвижные игры.
 - 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
 - 5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
 - 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
 - 5.21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
 - 5.22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
 - 5.23. Подвижные игры для зала.
 - 5.24. Подвижная игра «Хвостики».
 - 5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».
 - 5.26. Подвижные игры с мячом.
 - 5.27. Подвижные игры.
-

Тематическое планирование по физической культуре
2 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы; Москва:
«Просвещение»,2017
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение ходьбе быстрым шагом, в полуприседе, приседе.	1		
3	Обучение бегу с высокого старта .	1		
4	Совершенствование высокого старта.	1		
5	Обучение челночному бегу.	1		
6	Совершенствование челночного бега.	1		
7	Челночный бег.	1		
8	Обучение ходьбе, медленному бегу по слабопересечённой местности.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
11	Подвижные игры с элементами бега по пересечённой местности.	1		
12	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
13	Бег без учёта времени на 700 м.	1		
14	Обучение подвижной игре «Волк во рву».	1		
15	Совершенствование игры «Волк во рву».	1		
16	Эстафета с бегом и прыжками.	1		
17	Совершенствование эстафете с бегом и прыжками.	1		
18	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Удары по мячу ногой.	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Ведение мяча.	1		
26	Обучение строевым упражнениям.	1		
27	Обучение прыжкам через скакалку.	1		
28	Совершенствование прыжков через скакалку.	1		
29	Прыжки через скакалку.	1		
30	Обучение метанию набивного мяча от груди, снизу.	1		
31	Обучение подвижной игре: "Эстафета с обручем и скакалкой».	1		
32	Обучение эстафете с элементами метания набивного мяча.	1		
33	Обучение подвижной игре" Мяч по кругу" и "Мяч в	1		

	центр".			
34	Обучение подвижной игре "Переноска арбузов".	1		
35	Совершенствование разученных подвижных игр.	1		
36	Обучение подвижной игре "Команда быстроногих".	1		
37	Обучение подвижной игре "Охотники и утки".	1		
38	Эстафеты с большими мячами.	1		
39	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
40	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
41	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
42	Удары по мячу ногой.	1		
43	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
44	Обучение остановке, ведению мяча.	1		
45	Совершенствование ведения, остановки мяча.	1		
46	Ведение, остановка мяча.	1		
47	Обучение строевым упражнениям.	1		
48	Совершенствование строевых упражнений.	1		
49	Обучение общеразвивающим упражнениям на формирование правильной осанки.	1		
50	Совершенствование прыжков через скакалку.	1		
51	Совершенствование прыжков через скакалку.	1		
52	Контрольный урок: "Прыжки через скакалку".	1		
53	Обучение лазанию на гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, через гимнастическое бревно.	1		
54	Совершенствование лазания и перелазания.	1		
55	Контрольный урок: "Лазание и перелазание".	1		
56	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
57	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		
58	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
59	Подвижные игры с элементами акробатики.	1		
60	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
61	Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
62	Контрольный урок: "Упражнения в равновесии".	1		
63	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
64	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
65	Контрольный урок: "Акробатические упражнения".	1		
66	Обучение технике передвижения в футболе.	1		
67	Обучение ударам по неподвижному мячу ногой.	1		
68	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
69	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
70	Обучение ведению мяча.	1		
71	Совершенствование ведения мяча.	1		
72	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
73	Обучение введению мяча из-за боковой линии.			
74	Совершенствование введения мяча из-за боковой линии.	1		
75	Контрольный урок: "Введение мяча из-за боковой линии".	1		
76	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
77	Обучение ударам по мячу головой.	1		
78	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
79	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		

80	Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.	1		
81	Совершенствование ведения мяча.	1		
82	Контрольный урок: "Ведение мяча с обводкой предметов".	1		
83	Тестовые нормативы.	1		
84	Совершенствование ходьбы и бега по слабопересеченной местности.	1		
85	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1		
86	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
87	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
88	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
89	Контрольный урок: "Кросс без учёта времени на 800 м".	1		
90	Многоскоки (6 прыжков).	1		
91	Совершенствование многоскоков.	1		
92	Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	1		
93	Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	1		
94	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
95	Обучение прыжкам в длину и высоту с прямого разбега.	1		
96	Совершенствование прыжков в длину и высоту.	1		
97	Контрольный урок: "Прыжки в длину и высоту с прямого разбега".	1		
98	Обучение метанию малого мяча.	1		
99	Совершенствование метания малого мяча.	1		
100	Контрольный урок: "Метание малого мяча".	1		
101	Подвижные игры с элементами метания.	1		
102	Подвижная игра «Попади в цель».	1		
103	Совершенствование подвижной игры «Попади в цель».	1		
104	Показатели физической подготовленности.	1		
105	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022