**2-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Первая часть (68 ч.)** | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | |
| **Физическая культура** | 1 | Физическая культура как система укре- пления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения челове- ка.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** | 1 | Важность развития основных физиче- ских качеств в истории развития челове- чества. |
| **Физические упражнения** | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основ- ные физические качества: сила, быстро- та, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | |
| **Самостоятельные занятия** | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирова- ния правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физиче- ских качеств; проведение оздоровитель- ных мероприятий в режиме дня. |
| **Самостоятельные наблюде- ния за физическим разви- тием и физической подго- товленностью** | 1 | Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологиче- скими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упраж- нений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 16 |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 5 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок впе- рёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопат- ках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координацион- ных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Висы.  Строевые упражнения | 5 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разом- кнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимна- стической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Переша- гивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и переста- новкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных спо- собностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз- меткам. Ходьба с преодолением препят- ствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координацион- ных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| Прыжки | 5 | Прыжки с поворотом на 180о. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| Метание | 5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Лыжные гонки** | 12 |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными спосо- бами. Повороты; спуски; подъёмы; тор- можение. ТБ. Развитие координацион- ных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные**  **и спортивные игры** | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с исполь- зованием строевых упражнений, упраж- нений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстро- ту.  На материале лыжной подготовки: эста- феты в передвижении на лыжах, упраж- нения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвиж- ные игры на материале волейбола. |
| **Вторая часть (34 ч.)** | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)** | | |
| – подвижные игры на осно- ве баскетбола  – подвижные игры на осно- ве мини-футбола  – подвижные игры на осно- ве бадминтона  – подвижные игры на осно- ве настольного тенниса  – подвижные игры и нацио- нальные виды спорта наро- дов России  – плавание  – по выбору учителя | 24 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Воз- можные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвиж- ные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учи- теля с учётом возрастных и психофизио- логических особенностей учащихся.  См. приложение |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарище- ства, ответственности, активности каж- дого ребёнка. Подвижные игры и меро- приятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закре- пить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |