**Тематическое планирование курса для 2 класса**

| **Дата** | **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** |
|  |  |  | 1. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
 | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
|  |  | 2. | 1. Скелет и мышцы человека
 | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
|  |  | 3 | 1. Осанка человека
 | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
|  |  |  | 4.Стопа человекаОдежда для занятий разными физическими упражнениями | Функции стопы. Понятие «плоскостопие»Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Определять понятие «плоскостопие»;описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
|  |  | 5 | 1. Правильный режим дня
 | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
|  |  | 6 | 1. Закаливание
 | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания |
|  |  | 7 | 1. Профилактика нарушений зрения
 | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** |
|  |  | 8-9 | 1-2 Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** |
|  |  | 10 | 1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;выполнять упражнения для физкультминутки |
|  |  | 11 | 1. Физические упражнения для расслабления мышц

Физические упражнения для профилактики нарушений осанкиФизические упражнения для профилактики плоскостопия | Расслабление мышц в положении лёжа на спинеХодьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на головеХодьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.Ходьба босиком по траве и песку | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;понимать назначение упражнений для расслабления мышцВыполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культуройВыполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
|  |  | 12 | 1. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зренияПонимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** |
|  |  | 131415161718192021222324 | Лёгкая атлетика (12 ч)1. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Бег в среднем темпе3.Бег с максимальной скоростью. Игра 4. Бег с ускорением. 5. Челночный бег на полосе 3х10. 6. Прыжковые упражнения в длину с места7. Прыжковые упражнения в длину с разбега 3-5 шагов8. Метание резинового мяча вверх двумя руками.9. Метание резинового мяча вперёд одной рукой.10. Метание резинового мяча двумя руками от груди.11. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы12. Метание резинового мяча снизу двумя руками. | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега |
|  |  | 2526272829303132333435363738394041424344454647 | Гимнастика с основами акробатики (23 ч)1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики
2. Строевые приемы и упражнения. Ходьба на полусогнутых ногах
3. Строевые приемы и упражнения. Ходьба в приседе
4. Строевые приемы и упражнения. Ходьба на носках
5. Строевые приемы и упражнения. Ходьба широким шагом
6. Строевые приемы и упражнения. Ходьба с высоким подниманием коленей
7. Строевые приемы и упражнения. Выполнение команды «По порядку рассчитайсь!»
8. Строевые приемы и упражнения. Выполнение команды «На первый второй рассчитайсь!»
9. Строевые приемы и упражнения. Выполнение команды «На первый второй рассчитайсь!»
10. Строевые приемы и упражнения. Повороты направо, налево, кругом
11. Строевые приемы и упражнения. Повороты направо, налево, кругом
12. Строевые приемы и упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.
13. Строевые приемы и упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.
14. Строевые приемы и упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.
15. Строевые приемы и упражнения. Выполнение команды «Шагом марш!» «Стой!»
16. Строевые приемы и упражнения. Передвижение в колонне по одному
17. Отжимание в упоре лежа
18. Отжимание в упоре на гимнастической скамейке
19. Подтягивание на высокой перекладине
20. Подтягивание на высокой перекладине
21. Подтягивание на низкой перекладине
22. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.
23. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед
 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;выполнять основные элементы кувырка вперёд |
|  |  | 48495051525354555657585960616263646566 | Лыжная подготовка (19 ч)1. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки
2. Правила хранения лыж
3. Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками
4. Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками
5. Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками
6. Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
7. Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
8. Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
9. Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок
10. Передвижение по ровной местности скользящим шагом
11. Передвижение по ровной местности скользящим шагом
12. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом
13. Спуск с пологого склона
14. Спуск с пологого склона
15. Торможение «плугом»
16. Торможение «плугом»
17. Подъём «лесенкой»
18. Подъём «лесенкой»
19. Подъём «лесенкой»
 | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
|  |  | 676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100101102103104 | Подвижные и спортивные игры (25 ч)1. Правила техники безопасности при участии в подвижных и спортивных играх
2. Эстафета с препятствиями
3. Игра «Прыжки на одной ноге»
4. Игра «Перепрыгни ручей»
5. Игра «Меткие метания»
6. Игра Увернись от мяча»
7. Игра «Метание с предельным отскоком»
8. Игра «Догнать переднего»
9. Игра «Пингвины»
10. Игра «Подкинь мяч выше»
11. Игра «Пятнашки»
12. Игра «Перестрелка»
13. Бег с препятствиями
14. Игра «Гусеница»
15. Игра Полёт мяча»
16. Игра «Гонка мячей по кругу приставными шагами»
17. Игра «Перехват мяча
18. Эстафета волейбольных передач
19. Игра «Единоборство у щита»
20. Игра «Броски в корзину с места»
21. Игра «Мяч соседу»
22. Игра «Волна»
23. Игра «Ловля лягушек»
24. Игра «Пятнашки»
25. Игра «Третий лишний»

Лёгкая атлетика (11 ч)1. Бег в среднем темпе
2. Бег с максимальной скоростью. Игра
3. Бег с ускорением.
4. Челночный бег на полосе 3х10.
5. Прыжковые упражнения в длину с места

6. Прыжковые упражнения в длину с разбега 3-5 шагов7. Метание резинового мяча вверх двумя руками.8. Метание резинового мяча вперёд одной рукой.9. Метание резинового мяча двумя руками от груди.10. Метание резинового мяча двумя руками из-за головы11. Метание резинового мяча снизу двумя руками.РезервРезерв | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр;играть в подвижные игры по правилам |