ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 291 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА на методическом объединении учителей физической культуры протокол от 28 августа 2019 года № 1 Руководитель _____Н.В. Назаренко (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)	**СОГЛАСОВАНА** Заместитель директора по учебной работе 29 августа 2019 года _____ И.Р. Калинина (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)
ПРИНЯТА Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 291 протокол от **29 августа 2019 года № 1**	**УТВЕРЖДЕНА** приказом ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга **от 30 августа 2019 года № 478-од**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

(102 часа в год, 3 часа в неделю)

СОСТАВИТЕЛИ:

Учителя физической культуры: Емелина Т.Н., Кутина Ю.А., Медведев А.Н., Павлова Н.Н.

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
3. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30 августа 2010 года №889 (введение 3-го часа физической культуры).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 23.04.2019 № 1010-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующие основные общеобразовательные программы, в 2019-2020 учебном году».
8. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
9. Приказ Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещений Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
10. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. Положение о рабочей программе учебного предмета, дисциплины (модуля), элективного учебного предмета, элективного курса предпрофильной подготовки, курса внеурочной деятельности, дополнительного образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 291 Красносельского района Санкт-Петербурга.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ №291 на 2019-2020 учебный год.

13. Учебный план ГБОУ СОШ № 291 на 2019-2020 учебный год.

14. Рабочая программа по физической культуре, разработанная на основе программы «Физическая культура», автор В.И.Лях. Сборник «Рабочие программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 класс». Москва, Просвещение, 2016

Место курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Во 2 классе 3 часа в неделю (2 часа в спортивном зале и 1 час в бассейне (плавание)), 34 учебных недели.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- 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;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого 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.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.
2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	**3**
2	легкая атлетика	**20**
3	гимнастика с основами акробатики	**15**
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	**30**
5	плавание	**34**
Количество уроков в неделю		**3**
Количество учебных недель		**34**
Итого		**102**

Содержание тем учебного курса
2 класс
Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: 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:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*
Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов
.Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
Метание: малого мяча на дальность из-за головы
Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».
Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
*На материале раздела «Спортивные игры».*Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. 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 ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. Старт не из требуемого положения;
2. Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. Несинхронность 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Учебно-методическое обеспечение:

- Учебник «Физическая культура 1-4 класс», И.В.Лях. Москва Просвещение, 2015
- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. -4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103с.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. Испр. И доп. М.: Глобус, 2009. 345с.

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год
2 класс (68 часов)

№	Тема урока	Дата
1.	Правила проведения в спортивном зале; Значение утренней гимнастики. бег на 30 м	02.09.2019-06.09.2019
2.	Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции. Бросок большого мяча из-за головы.	02.09.2019-06.09.2019

№	Тема урока	Дата
3.	Бросок большого мяча; метание малого мяча с места. Учет бега на 30 м.	09.09.2019-13.09.2019
4.	Метания мяча с места. Бег до 4-х мин.	09.09.2019-13.09.2019
5.	Учет техники броска большого мяча из-за головы. Учет челночного бега 3х 10 м.	16.09.2019-20.09.2019
6.	Учет метания малого мяча; бег до 6 мин. Игровая эстафета.	16.09.2019-20.09.2019
7.	Учить техники прыжков через препятствия. Учет прыжка в длину с места. Эстафеты.	23.09.2019-27.09.2019
8.	Техника передвижения в стойке баскетболиста; ведение мяча на месте, по прямой. Учет бега 6 мин.	23.09.2019-27.09.2019
9.	Совершенствовать ведение мяча в стойке баскетболиста. Тест на гибкость.	30.09.2019-04.10.2019
10.	Учет по подтягиванию. Совершенствовать ведение мяча в стойке баскетболиста.	30.09.2019-04.10.2019
11.	Учет ведения мяча в стойке баскетболиста**.** Передача мяча от груди**.**	07.10.2019-11.10.2019
12.	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди.	07.10.2019-11.10.2019
13.	Строевые упражнения. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди.	14.10.2019-18.10.2019
14.	Учет техники ловли и передачи мяча от груди, из-за головы. Игры с эстафетной палочкой.	14.10.2019-18.10.2019
15.	Формирование правильной осанки. «Салки»	21.10.2019-25.10.2019
16.	Совершенствовать ведение, бросок мяча. Учет полосы препятствий.	21.10.2019-25.10.2019
17.	Упражнения для укрепления свода стопы. Подвижные игры с предметами.	04.11.2019-08.11.2019
18.	Урок – игра. Эстафеты.	04.11.2019-08.11.2019

№	Тема урока	Дата
19.	Правила поведения в гимнастическом зале. Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	11.11.2019-15.11.2019
20.	Строевые упражнения. Техника лазания по канату произвольным способом. Кувырок вперед в группировке.	11.11.2019-15.11.2019
21.	Совершенствовать лазание по канату, кувырок вперёд в группировке.	18.11.2019-22.11.2019
22.	Закрепить лазания по канату, кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	18.11.2019-22.11.2019
23.	Перестроения. Учет кувырка вперёд в группировке, стойки на лопатках.	25.11.2019-29.11.2019
24.	Учет техники стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату.	25.11.2019-29.11.2019
25.	Учет техники лазания по канату. Прыжки со скакалкой.	02.12.2019-06.12.2019
26.	Разучить висы на низкой перекладине. Висы стоя, спереди.	02.12.2019-06.12.2019
27.	Совершенствовать висы на низкой перекладине. Висы стоя, спереди. Висы с завесом одной и двумя ногами. Учет полосы препятствий.	09.12.2019-13.12.2019
28.	Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейке, Упражнения в равновесии на бревне. Бег 6 минут- учет.	09.12.2019-13.12.2019
29.	Совершенствовать ходьбу по бревну, висы на низкой перекладине. Учет по подтягиванию.	16.12.2019-20.12.2019
30.	Учет виса на низкой перекладине; прыжок в длину с места.	16.12.2019-20.12.2019
31.	Учет по челночному бегу 3х10 м.	23.12.2019-27.12.2019
32.	Учет на гибкость. Двигательный режим школьника, значение лыжной подготовки. Эстафеты.	23.12.2019-27.12.2019
33.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Разучить подъем «лесенкой», торможение «плугом».	13.01.2020-17.01.2020
34.	Скользящий шаг. Спуск в основной стойке.	13.01.2020-17.01.2020

№	Тема урока	Дата
35.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Закрепить спуск и торможение.	20.01.2020-24.01.2020
36.	Правила переноски лыж, скрепление с палками. Передвижение скользящим шагом с палками. Учет спуска и торможения.	20.01.2020-24.01.2020
37.	Совершенствовать технику попеременного 2-х шажного хода. Катание с горок.	27.01.2020-31.01.2020
38.	Учет попеременного 2-х шажного хода. Передвижение до 1 км.	27.01.2020-31.01.2020
39.	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж, скольжение до 1 км.	03.02.2020-07.02.2020
40.	Техника передвижения с палками до 1 км. Приёмы самоконтроля при занятиях лыжах. Катание с горок.	03.02.2020-07.02.2020
41.	Разучить переноску лыж на плече. Учет – скользящий шаг с палками до 1.5 км.	10.02.2020-14.02.2020
42.	Дистанция до 1.5 км в среднем темпе. Эстафеты с этапом до 50 м.	10.02.2020-14.02.2020
43.	Закрепить технику спуска в основной стойке. Эстафеты с этапом до 50 м.	17.02.2020-21.02.2020
44.	Соревнования на дистанцию 1000 км.	17.02.2020-21.02.2020
45.	ЗАЛ. Совершенствование ведения мяча.	24.02.2020-28.02.2020
46.	Закрепить технику передвижений, передачи и броска мяча двумя руками от груди.	24.02.2020-28.02.2020
47.	Разметка баскетбольной площадки. Провести эстафету баскетболистов.	02.03.2020-06.03.2020
48.	Закрепить технику передвижений, передачи и броска мяча двумя руками от груди. Эстафеты с набивными мячами.	02.03.2020-06.03.2020
49.	Совершенствовать технику ведения мяча в парах. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	09.03.2020-13.03.3030
50.	Учет техники передачи мяча. Эстафета баскетболистов.	09.03.2020-13.03.3030

№	Тема урока	Дата
51.	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	16.03.2020-20.03.2020
52.	Урок игр и эстафет..Итоги четверти.	16.03.2020-20.03.2020
53.	Строевые упражнения. Разучить прыжок с разбега 3-5 шагов. Совершенствовать технику челночного бега.	30.03.2020-03.04.2020
54.	Закрепить прыжок с разбега 3-5 шагов. Командные эстафеты.	30.03.2020-03.04.2020
55.	Строевые упражнения. Прыжки с разбега.	06.04.2020-10.04.2020
56.	Учет прыжка с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	06.04.2020-10.04.2020
57.	Остановка и ведение мяча внутренней и внешней частью стопы при игре в футбол.	13.04.2020-17.04.2020
58.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	13.04.2020-17.04.2020
59.	Учет прыжка с разбега. Закрепить остановку и ведение мяча.	20.04.2020-24.04.2020
60.	Совершенствовать прыжок в высоту. Учет ведения мяча.	20.04.2020-24.04.2020
61.	Учить броску об пол и ловля после отскока. Игра «Гонка мячей».	27.04.2020-01.05.2020
62.	Учет прыжка в высоту; полоса препятствий.	27.04.2020-01.05.2020
63.	Учет по подтягиванию.	04.05.2020-08.05.2020
64.	Учет техники передачи мяча после отскока в парах. Учет теста на гибкость.	04.05.2020-08.05.2020
65.	Учет метания мяча на дальность с места; прыжка в длину с места.	11.05.2020-15.05.2020
66.	Учет челночного бега 3х10 м.	11.05.2020-15.05.2020

№	Тема урока	Дата
67.	Учет бега на 6 мин. Игры – эстафеты.	18.05.2020-22.05.2020
68.	Учет бега на 30 м. Правила пользования солнечными и воздушными ваннами. Поведение на водоёмах.	18.05.2020-22.05.2020

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год
Физическая культура (плавание)
2 класс (34 часа)

№	Тема урока	Дата
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	02.09.2019-06.09.2019
2	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание. Игры на воде.	09.09.2019-13.09.2019
3	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	16.09.2019-20.09.2019
4	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	23.09.2019-27.09.2019
5	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине, открытые повороты.	30.09.2019-04.10.2019
6	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	07.10.2019-11.10.2019

7	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	14.10.2019- 18.10.2019
8	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	21.10.2019- 25.10.2019
9	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	04.11.2019- 08.11.2019
10	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	11.11.2019- 15.11.2019
11	Комплексное плавание, ныряние под водой, открытые повороты. Игры на воде.	18.11.2019- 22.11.2019
12	Комплексное плавание открытые повороты. Игры на воде.	25.11.2019- 29.11.2019
13	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	02.12.2019- 06.12.2019
14	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	09.12.2019- 13.12.2019
15	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	16.12.2019- 20.12.2019
16	Плавание 50 м на груди и на спине со старта.	23.12.2019- 27.12.2019
17	Изучение плавания на боку	13.01.2020- 17.01.2020
18	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	20.01.2020- 24.01.2020

19	Комплексное плавание. Игры на воде.	27.01.2020- 31.01.2020
20	Комплексное плавание. Игры на воде.	03.02.2020- 07.02.2020
21	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	10.02.2020- 14.02.2020
22	Комплексное плавание. Игры на воде.	17.02.2020- 21.02.2020
23	Комплексное плавание. Игры на воде.	24.02.2020- 28.02.2020
24	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	02.03.2020- 06.03.2020
25	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	09.03.2020- 13.03.3030
26	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	16.03.2020- 20.03.2020
27	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	30.03.2020- 03.04.2020
28	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	06.04.2020- 10.04.2020
29	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	13.04.2020- 17.04.2020
30	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	20.04.2020- 24.04.2020

31	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	27.04.2020- 01.05.2020
32	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	04.05.2020- 08.05.2020
33	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	11.05.2020- 15.05.2020
34	Плавание 100 м на груди и на спине	18.05.2020- 22.05.2020