Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Леньковская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО заместитель директора по УВР директор школы

учителей начальных классов Часовникова Е. В. Турецкая В. П.

Новикова М. А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

для 2 классов

на 2014- 2015 уч. год

Составители

Новикова М. А.

Симакова Т. И.

с. Леньки

2014г.

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-102 часа .** 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.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **9** |
| **2** | легкая атлетика | **24** |
| **3** | гимнастика с основами акробатики | **18** |
| **4** | подвижные игры, элементы спортивных игр | **30** |
| **5** | лыжные гонки | **21** |
| **Итого** | | **102** |

**Календарно- тематическое планирование уроков во 2 А классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№     урока**  **сроки** | **Наименование**  **раздела программы**  **№ урока по разделу** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | | Вид контроля | **Элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | **Д/З** |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 1неделя  1 | 1 | Вводный урок.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | | текущий | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | **Знать** требования инструкций. |  |
| ***Легкая атлетика 24 часа*** | | | | | | | | |
| 2 | 1 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | 1 | | текущий | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | **Уметь** демонстрировать технику прыжка на месте. | Выполнение прыжков |
| 3 | 2 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Прыжки в длину |
| 2нед  4 | 3 | Развитие координационных способностей Эстафеты. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.  Эстафеты – расстояние от  30 – 40 метров. П/игра «Платочек». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Бег наперегонки |
| 5 | 4 | Развитие скоростных способностей. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной  бег до 30 метров. Бег 30  метров – на результат. Прыжок в длину с  места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Бег и прыжки |
| 6 | 5 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м .  П/игра «День и ночь». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. | Бег наперегонки |
| 3 нед  7 | 6 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | | текущий | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6  метров.  П/и «Делай наоборот». | **Уметь** демонстрировать технику высокого старта. | Метание мяча |
| 8 | 7 | Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат.  Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | **Уметь** демонстрировать финальное усилие в беге. | Метание мяча |
| 9 | 8 | Развитие силовой выносливости. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000  метров  без учета времени. | **Уметь** демонстрировать равномерный скоростной бег. | Бег и прыжки |
| 4нед  10 | 9 | Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». | **Уметь** демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. | Прыжки |
| 11 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | | текущий | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». | **Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха. | Прыжки и подскоки |
| 12 | 11 | Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат.  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. | **Уметь** демонстрировать финальное усилие. | Метание мяча |
| 5нед  13 | 12 | Развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка | 1 | | текущий | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | Бег и прыжки |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 14 | 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | 1 | | текущий | Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | **Знать** требования инструкций по технике безопасности . | Выполнение  упражнений  по идивид.зад. |
| 15 | 3 | Мозг и нервная система | 1 | | текущий | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. | **Получать представление** о работе мозга и нервной системы. | Индивидуальные задания |
| ***Подвижные игры 30 часов*** | | | | | | | | |
| 6нед  16-17 | 1-2 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | 2 | | текущий | ОРУ  с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного  мяча   способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | **Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. | Броски мяча |
| 18  7нед  19 | 3-4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 2 | | текущий | ОРУ  с малыми теннисными мячами. Повторение  прыжков на двух ногах, с продвижением вперед.  Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | **Уметь** зафиксировать фазы приземления и отталкивания. | Игры с мячом |
| 20-21 | 5-6 | Развитие ориентирования в пространстве. | 2 | | текущий | ОРУ  в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | **Уметь** ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. | прыжки |
| 8нед  22-23 | 7-8 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 2 | | текущий | ОРУ  на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | **Уметь** найти свое место в колонне. | Метание мяча |
| 24  9нед  25 | 9-10 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 | | текущий | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | **Уметь** работать с гимнастической стенкой. | Бег наперегонки |
| 26-27 | 11-12 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 | | текущий | ОРУ  с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» .  Эстафеты с передачей малого мяча. | **Уметь** работать с гимнастической скамьей. | Игры с мячом |
| 10нед28-29 | 13-14 | Закрепление и совершенствование | 2 | | текущий | Перебрасывание мяча через сетку в парах,  п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | **Уметь** передавать и принимать мяч в различных направлениях. | Игры с мячом |
| 30  11нед  31 | 15-16 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | 2 | | текущий | Бег с изменением направления движения по ориентирам  «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | **Уметь** ориентироваться в пространстве. | Прыжки на скакалке |
| 32-33 | 17-18 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 | | текущий | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку .  П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча. | Прыжки на скакалке |
| 12нед  34-35 | 19-20 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 | | текущий | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол.  П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **Уметь** выполнять различные варианты ловли мяча. | Прыжки на скакалке, игры с мячом |
| 36  13нед  37 | 21-22 | Развитие координационных движений. Реакция на летящий мяч. | 2 | | текущий | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | **Уметь** Корректировать движение при ловле и передаче мяча. | Броски мяча |
| 38-39 | 23-24 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 | | текущий | ОРУ с элементами  знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | **Уметь** показать элементарные танцевальные движения. **Уметь** двигаться под ритм. | прыжки |
| 14нед  40-41 | 25-26 | Развитие ловкости  при броске мяча в корзину. | 2 | | текущий | ОРУ в круге. Ходьба и бег  по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование  ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | **Уметь** вести мяч без потерь. | Игры с мячом |
| 42  15нед  43 | 27-28 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 2 | | текущий | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | **Уметь** применять в игре защитные действия. | Подбрасывание мяча |
| 44-45 | 29-30 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 2 | | текущий | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | **Уметь** взаимодействовать  с партнером. | Подбрасывание мяча |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 16нед  46 | 4 | Пища и питательные вещества | 1 | | текущий | Узнавание ,какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. | **Давать** ответы на вопросы к рисункам | Индивидуальные задания |
| 47 | 5 | Знания о физической культуре. | 1 | | текущий | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | **Знать** требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме. | Индивидуальные задания |
| ***Лыжные гонки 21час*** | | | | | | | | |
| 48  17нед  49 | 1-2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 2 | | текущий | Тренировка  в построении  с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | **Уметь** выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить». | Индивидуальное  задание |
| 50-51 | 3-4 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 2 | | текущий | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | **Уметь** передвигаться ступающим шагом. | Комплекс упражнений №1 |
| 18нед  52-53 | 5-6 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | 2 | | текущий | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **Уметь** продвигаться по дистанции. | Комплекс упражнений №1 |
| 54  19нед  55 | 7-8 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 | | текущий | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». | **Уметь** передвигаться свободным скользящим шагом. | Комплекс упражнений №1 |
| 56-57 | 9-10 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 | | текущий | Повороты  и шаги в стороны приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение  дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . | **Уметь** выполнять подъем изученными способами. | Комплекс упражнений №1 |
| 20нед  58-59 | 11-12 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 | | текущий | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная  игра «Кто дольше прокатится». | Корректировка техники продвижения на лыжах. | Комплекс упражнений №1 |
| 60  21нед  61 | 13-14 | Развитие ловкости. | 2 | | текущий | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | **Уметь** взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | Комплекс упражнений №1 |
| 62-63 | 15-16 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 | | текущий | Повороты приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение  дистанции до 1500 метров | **Уметь** выполнять повороты изученными способами. | Комплекс упражнений №1 |
| 22нед  64-65 | 17-18 | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | 2 | | текущий | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | **Уметь** продвигаться по дистанции. | Комплекс упражнений №1 |
| 66  23нед  67 | 19-20 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 | | текущий | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.  Подвижная  игра «Охотники и олени». | **Уметь** передвигаться свободным скользящим шагом. | Комплекс упражнений №1 |
| 68 | 21 | Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 | | текущий | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная  игра «на буксире»  Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. | **Уметь** взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. | Комплекс упражнений №1 |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 69 | 6 | Вода и питьевой режим | 1 | | текущий | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. | **Давать** ответы на вопросы к рисункам.**Анализировать** ответы своих сверстников. |  |
| 24нед  70 | 7 | Режим дня и личная гигиена. | 1 | | текущий | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра. | **Знать** основные положения режима дня школьника. |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики 30 часов*** | | | | | | | | |
| 71-72 | 1-2 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 2 | | текущий | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | **Знать** и **выполнять** правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. | Комплекс упражнений №2 |
| 25нед  73-74 | 3-4 | Освоение навыков акробатических упражнений. | 2 | | текущий | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | **Уметь** показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Комплекс упражнений №2 |
| 75  26нед  76 | 5-6 | Развитие координационных способностей при  лазании, перелезании и переползании. | 2 | | текущий | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки». | **Уметь** подлезать под гимнастическую скамейку. | Комплекс упражнений №2 |
| 77-78 | 7-8 | Освоение висов и упоров. | 2 | | текущий | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». | **Уметь** демонстрировать перекаты. | Комплекс упражнений №2 |
| 27нед  79 | 9 | Освоение строевых упражнений. | 1 | | текущий | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс упражнений №2 |
| 80-81 | 10-11 | Освоение навыков равновесия. | 2 | | текущий | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». | **Уметь** держать равновесие. | Комплекс упражнений №2 |
| 28нед  82 | 12 | Освоение танцевальных элементов. | 1 | | текущий | ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс упражнений №2 |
| 83 | 13 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей . | 1 | | текущий | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9  Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс упражнений №2 |
| 84  29нед  85 | 14-15 | Развитие  силы и гибкости. | 2 | | текущий | ОРУ  в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». | **Уметь** демонстрировать физические кондиции. | Комплекс упражнений №2 |
| 86 | 16 | Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | Упражнения  на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла.  Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые  руки. П/игра«Море волнуется». | **Уметь** демонстрировать физические кондиции. | Комплекс упражнений №2 |
| 87 | 17 | Развитие силы и ловкости. | 1 | | текущий | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание  лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | **Уметь** держать «захват ногами». | Комплекс упражнений №2 |
| 30нед  88 | 18 | Заключительный урок по гимнастике. | 1 | | текущий | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.  П/игра «салки-догонялки». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс упражнений №2 |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 89 | 8 | «История спортивных игр». | 1 | | текущий | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены. | Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме. |  |
| ***Легкая атлетика 24 часа*** | | | | | | | | |
| 90 | 13 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | текущий | | Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. | Уметь отвечать на вопросы. | Комплекс упражнений №3 |
| 31нед  91 | 14 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест». | Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.  Оценивание по технике исполнения. | Комплекс упражнений №3 |
| 92 | 15 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения  на координацию. П/игра «По местам». | Уметь демонстрировать технику высокого старта. | Комплекс упражнений №3 |
| 93 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной  бег. до 30 метров. Бег 30  метров – на результат. Прыжок в длину с  места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег. | Комплекс упражнений №3 |
| 32нед  94 | 17 | Развитие координационных способностей . | 1 | | текущий | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. | Комплекс упражнений №3 |
| 95 | 18 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | | текущий | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс упражнений №3 |
| 96 | 19 | Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. | Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель. | Комплекс упражнений №3 |
| 33нед  97 | 20 | Развитие силовой выносливости. | 1 | | текущий | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров  без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | Комплекс упражнений №3 |
| 98 | 21 | Кроссовая подготовка | 1 | | текущий | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | Комплекс упражнений №3 |
| 99 | 22 | Развитие координационных способностей в прыжках | 1 | | текущий | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Комплекс упражнений №3 |
| 34нед  100 | 23 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | | текущий | Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Комплекс упражнений №3 |
| 101 | 24 | Кроссовая подготовка | 1 | | текущий | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | Комплекс упражнений №3 |
| ***Основы знаний 9 часов*** | | | | | | | | |
| 102 | 9 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 | | текущий | Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры. | Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры. | Индивидуальные рекомендации на лето |

**Содержание учебного предмета**

***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».

**Планируемые образовательные результаты**

К концу учебного года 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.

**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 | | | | | |

**Контроль и оценка планируемых образовательных результатов обучения**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Количественные- определяют сдвиги в физической подготовке, складывающие из показателей развития основных физических способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Качественные – характеризуют степень овладения программным материалом, знаниями двигательными умениями и навыками , способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладения темы, раздела, за четверть и учебный год.

**1. Знания**

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос. Проверочные беседы, тестирование.

« 5» - за ответ , в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

« 4» - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

« 3» - отсутствует логическая последовательность, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

« 2» - за непонимание и незнание материала.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

« 5» - движения и отдельные его элементы выполнены правильно , с соблюдением всех требований, без ошибок.

« 4» - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае , но допустил не более двух ошибок.

« 3» - двигательные действия в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

«2» - движения или отдельные элементы выполнены неправильно.

**3. Уровень физической подготовленности учащихся.**

« 5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности.

« 4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности.

« 3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности.

«2» - учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет роста показателей физической подготовленности.

**Учебно-методическое обеспечение образовательной программы**

Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы. «Просвещение»

В. И. Лях. Физическая культура .Рабочие программы. Пособие для учителей. «Просвещение»

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. «Просвещение»

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Компьютер.

Демонстрационные таблицы.

Спортинвентарь.

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № урока | Дата проведения по плану | Фактическая дата проведения урока | Причина |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |