**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3**

**города Лебедянь Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Протокол заседания МО учителей начальных классов  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ | Протокол педагогического совета  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ | Приказ МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для 2 класса**

**на 2014-2015 учебный год**

**Составлена**

**учителем начальных классов**

**Олейниковой О.В.**

**г. Лебедянь**

**2014**

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип программы | Программа общеобразовательного учреждения |
| Статус программы | Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» |
| Название, автор и год издания предметной учебной программы ( примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа | Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). |
| Категория обучающихся | Обучающиеся 2 В класса МБОУ СОШ № 3 г. Лебедянь |
| Сроки освоения программы | 1 год |
| Объём учебного времени | 101 час |
| Форма обучения | очная |
| Режим занятий | 3 часа в неделю |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# *Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа;* *сведения о программе (примерной или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, автора и года издания (в случае разработки рабочей программы на основании примерной или авторской):*

Исходными документами для составления рабочей программы учебного предмета являются:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ.
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05 03 2004 года № 1089;
3. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009г. № 373).
4. Примерная программа, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Приказ от 31 марта 2014 г.  № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»8.Образовательная программа МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь на 2010-2015уч. гг.
7. Авторские программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Учебные планы МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь, утвержденные приказом МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь. № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
9. Годовой календарный график МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь на 2014-2015 уч. год (Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_.)
10. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта

2011 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Лях Физическая культура. Учебное пособие для 1-4 классов- М.: Просвещение, 2011

***Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки рабочей программы:***

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что предмет Физическая культура для 1 класса сориентирован на личностно-развивающее образование младших школьников, одна из главных задач которого заключается в развитии у ребенка интереса к познанию. Структура и способы изложения учебного материала соответствуют целям и задачами обучения, возрастным особенностям учеников, преемственности и необходимости подготовки к изучению математики в среднем и старшем звене.

***Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы с учетом особенностей региона, муниципального образования, образовательного учреждения***

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически 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 образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Информация о внесенных изменениях в примерную или авторскую программу и их обоснование***

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, поэтому в программу не внесено изменений, при этом учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных образовательных программ, отнесены к элементам дополнительного (необязательного) содержания.

***Определение места и роли учебного курса, предмета в овладении обучающимися требований к уровню подготовки обучающихся (выпускников) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами***

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

***Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе количестве часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов, исследований и др.;***

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

**Примерное распределение часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **1четверть** | **2четверть** | **3четверть** | **4четверть** | **Год** |
| 2 класс | 27 часов | 21 час | 30 часов | 27 часов | 105 часов |

***Формы организации образовательного процесса:***

Преобладающая форма учебных занятий – урок.

***Технологии обучения***

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как коллективные способы обучения; технологии личностно - ориентированного образования ;игровые технологии; групповые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации, соревновательная технология.

***Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся***

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

***Виды и формы контроля (согласно уставу и (или) локальному акту образовательного учреждения)***

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств;

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся. Он бывает: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требуемой учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимаются после разных (по величине, направленности) физических грузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определении успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

**Планируемые** **результаты изучения курса.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей,
* ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; • овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* **демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. ).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 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 | | | | | |

***Информация об используемом учебнике***

Учебник с помощью многочисленных рисунков и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу. Каждая тема завешается вопросами и заданиями для повторения и закрепления материала, также детям предлагается игра «Проверь себя» для самооценки.

В конце издания помещены методические рекомендации для учителя и родителей, что поможет использовать его в учебном процессе и в школе и дома. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования.

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы (разделы)** | **Содержание учебного материала**  **(дидактические единицы)** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | **Перечень контрольных мероприятий** |
| ***Познавательные***  ***УУД*** | ***Регулятивные***  ***УУД*** | ***Коммуника***  ***тивные***  ***УУД*** | ***Личностные***  ***УУД*** |
| **Раздел I .** | **Легкая атлетика (11 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Ходьба  и бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | ставить вопросы, обращаться за помощью | адекватная мотивация учебной деятельности.  Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 2 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) . Игра «Пятнашки» | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |
| 3-4 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место» | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 5 | Бег с ускорением (60м) Игра «Вызов номеров» | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 6 | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам» | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок  с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие  скоростных и координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам» | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |
| 8 | Прыжок с высоты 40 см. игра «Прыгающие воробушки | Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Игра «Защита укрепления» | Метание малого мяча в горизонтальную  цель *(2* Ч *2 м)* с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты. Игра «Защита укрепления» | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2* Ч *2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.  Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способ-  ностей | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 11 | Метание набивного мяча. Эстафеты. | Метание малого мяча в горизонтальную  и вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | зачёт |
| **Раздел II.** | **Кроссовая подготовка (12 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 12-13 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» | Равномерный бег *(3 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 14-15 | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Равномерный бег *(4 мин)*. ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |
| 16-17 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | Равномерный бег *(9 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» |  |
| 18-19 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | Равномерный бег *(5 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» |  |
| 20-21 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | Равномерный бег *(6 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 22-23 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки» | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | зачёт |
| **Раздел III.** | **Гимнастика (22 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение» | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| 25-26 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение» | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |  |
| 27-28 | Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей |  |
| 29-30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 31-32 | Перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках. Игра «Светофор» |  |
| 33-34 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка» | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 35 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». | Передвижение в колонне по одному  по указанным ориентирам. Вис стоя  и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей |  |
| 36-37 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал» | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной  к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис  на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 38-39 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»« | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 40-41 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка» |  |
| 42-43 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?» | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 44-45 | Лазание по гимнастической стенке с одновремённым перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал» | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей |  |
| 46-47 | Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал» | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | зачёт |
| **Раздел IV.** | **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 48-49 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч» | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра  «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 50-51 | Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |  |
| 52-53 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель игра «Мяч соседу» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 54-55 | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра  «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |
| 56-57 | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте. Броски в цель *(кольцо).* Игра  «Передача мяча в колоннах». | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра  «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |
| 58-59 | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 60-61 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 62-63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей |  |
| 64-65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 66-67 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* Игра «Передал – садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |  |
| 68-69 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. Игра «Мяч – среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | зачёт |
| **Раздел V.** | **Подвижные игры (18 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 70-71 | Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 72-73 | Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 74-75 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 76-77 | Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей |  |
| 78-79 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей |  |
| 80-81 | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 82-83 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей |  |
| 84-85 | Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 86-87 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **Раздел VI.** | **Кроссовая подготовка (7 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 88-89 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых  препятствий. | Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых  препятствий. ОРУ.  Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 90-91 | Равномерный бег *(5–6 мин).*  Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» |  |
| 92-93 | Равномерный бег *(7–8 мин).*  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза» | Равномерный бег *(7–8 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза» | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 94 | Равномерный бег *(4 мин).*  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров» | Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 70 м, ходьба – 80 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров» | зачёт |
| **Раздел VII.** | **Легкая атлетика**  **(8 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | применять установленные правила в планировании способа решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 96-97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | применять установленные правила в планировании способа решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |
| 99-100 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2* Ч *2 м)* с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие  скоростно-силовых способностей |  |
| 101-102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | применять установленные правила в планировании способа решения задач | применять установленные правила в планировании способа решения задач | формулировать свои затруднения | Формирование положительного  отношения  к учению | зачёт |
| 103-105 | Подвижные игры | Коллективные подвижные игры. Эстафеты. |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Количество часов, на проведение** | |
| **Теоретической части** | **Контрольных работ**  **( зачётов)** |
| **Раздел I .** | **Легкая атлетика** | **11** | **10** | **1** |
| **Раздел II.** | **Кроссовая подготовка** | **12** | **11** | **1** |
| **Раздел III.** | **Гимнастика** | **22** | **21** | **1** |
| **Раздел IV.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **22** | **21** | **1** |
| **Раздел V.** | **Подвижные игры** | **18** | **18** | **-** |
| **Раздел VI.** | **Кроссовая подготовка** | **7** | **6** | **1** |
| **Раздел VII.** | **Легкая атлетика** | **8** | **7** | **1** |

**Литература и средства обучения**

1. Авторская программа физического воспитания 1-11 классы, - В.И.Лях и А.А.Зданевич- М., Просвещение, 2011
2. В.И.Лях Учебник Физическая культура .1-4 классы»- Москва «Просвещение» 2011
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс.-М.Вако, 2013

### Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

#### Учащиеся должны знать:

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Учащиеся должны уметь:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

#### Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность:показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № урока в теме | Тема раздела/ тема урока | Количество часов | Тип урока, образовательные технологии | Дата планируемая | Дата фактическая |
|  | **Раздел I .** | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |  |
|  | 1 | Техника безопасности на уроках. Ходьба  и бег. | 1 | Вводный | 02.09.2014 |  |
|  | 2 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) . Игра «Пятнашки» | 1 | Комплексный | 03.09.2014 |  |
| 3-4 | 3-4 | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место» | 2 | Комплексный | 04.09.2014 |  |
| 09.09.2014 |  |
|  | 5 | Бег с ускорением (60м) Игра «Вызов номеров» | 1 | Комплексный | 10.09.2014 |  |
|  | 6 | Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам» | 1 | Изучение  нового  материала | 11.09.2014 |  |
|  | 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.Игра «К своим флажкам» | 1 | Комплексный | 16.09.2014 |  |
|  | 8 | Прыжок с высоты 40 см. Игра «Прыгающие воробушки | 1 | Комплексный | 17.09.2014 |  |
|  | 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Игра «Защита укрепления» | 1 | Изучение  нового  материала | 18.09.2014 |  |
|  | 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты. Игра «Защита укрепления» | 1 | Комплексный | 23.09.2014 |  |
|  | 11 | Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 | Комплексный | 24.09.2014 |  |
|  | **Раздел II.** | **Кроссовая подготовка** | **12** |  |  |  |
| 12-13 | 1-2 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» | 2 | Комплексный | 25.09.2014 |  |
| 30.09.2014 |  |
| 14-15 | 3-4 | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 2 | Комплексный | 01.10.2014 |  |
| 02.10.2014 |  |
| 16-17 | 5-6 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих» | 2 | Комплексный | 07.10.2014 |  |
| 08.10.2014 |  |
| 18-19 | 7-8 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»- | 2 | Комплексный | 09.10.2014 |  |
| 14.10.2014 |  |
| 20-21 | 9-10 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | 2 | Комплексный | 15.10.2014 |  |
| 16.10.2014 |  |
| 22-23 | 11-12 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки» | 2 | Комплексный | 21.10.2014 |  |
| 22.10.2014 |  |
|  | **Раздел III.** | **Гимнастика** | **25** |  |  |  |
| 24 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение» | 1 | Изучение  нового  материала | 23.10.2014 |  |
| 25-26 | 2-3 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещённое движение» | 2 | Комплексный | 28.10.2014 |  |
| 29.10.2014 |  |
| 27-28 | 4-5 | Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | 2 | Комплексный | 30.10.2014 |  |
| 11.11.2014 |  |
| 29-30 | 6-7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Светофор» | 2 | Комплексный | 12.11.2014 |  |
| 13.11.2014 |  |
| 31-32 | 8-9 | Перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках. Игра «Светофор» | 2 | Комплексный | 18.11.2014 |  |
| 19.11.2014 |  |
| 33-34 | 10-11 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка» | 2 | Комплексный | 20.11.2014 |  |
| 25.11.2014 |  |
| 35 | 12 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». | 1 | Комплексный | 26.11.2014 |  |
| 36-37 | 13-14 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал» | 2 | Комплексный | 27.11.2014 |  |
| 02.12.2014 |  |
| 38-39 | 15-16 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»« | 2 | Комплексный | 03.12.2014 |  |
| 04.12.2014 |  |
| 40-41 | 17-18 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка» | 2 | Комплексный | 09.12.2014 |  |
| 10.12.2014 |  |
| 42-43 | 19-20 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Кто приходил?» | 2 | Комплексный | 11.12.2014 |  |
| 16.12.2014 |  |
| 44-45 | 21-22 | Лазание по гимнастической стенке с одновремённым перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал» | 2 | Комплексный | 17.12.2014 |  |
| 18.12.2014 |  |
| 46-47 | 23-24 | Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал» | 2 | Комплексный | 23.12.2014 |  |
| 24.12.2014 |  |
| 48 | 25 | Подвижные игры. Весёлые старты. | 1 | Комплексный | 25.12.2014 |  |
|  | **Раздел IV.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **21** |  |  |  |
| 49 | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч» | 1 | Изучение  нового  материала | 13.01.2015 |  |
| 50-51 | 2-3 | Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч» | 2 | Комплексный | 14.01.2015 |  |
| 15.01.2015 |  |
| 52-53 | 4-5 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель игра «Мяч соседу» | 2 | Комплексный | 20.01.2015 |  |
| 21.01.2015 |  |
| 54-55 | 6-7 | Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | 2 | Комплексный | 22.01.2015 |  |
| 27.01.2015 |  |
| 56-57 | 8-9 | Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте. Броски в цель *(кольцо).* Игра  «Передача мяча в колоннах». | 2 | Комплексный | 28.01.2015 |  |
| 29.01.2015 |  |
| 58-59 | 10-11 | Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах». | 2 | Комплексный | 03.02.2015 |  |
| 04.02.2015 |  |
| 60-61 | 12-13 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | 2 | Комплексный | 05.02.2015 |  |
| 10.02.2015 |  |
| 62-63 | 14-15 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель. Игра «Школа мяча». | 2 | Комплексный | 11.02.2015 |  |
| 12.02.2015 |  |
| 64-65 | 16-17 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 | Комплексный | 17.02.2015 |  |
| 18.02.2015 |  |
| 66-67 | 18-19 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* Игра «Передал – садись». | 2 | Комплексный | 19.02.2015 |  |
| 24.02.2015 |  |
| 68-69 | 20-21 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. Игра «Мяч – среднему». | 2 | Комплексный | 25.02.2015 |  |
| 26.02.2015 |  |
|  | **Раздел V.** | **Подвижные игры** | **18** |  |  |  |
| 70-71 | 1-2 | Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. | 2 | Изучение  нового  материала | 03.03.2015 |  |
| 04.03.2015 |  |
| 72-73 | 3-4 | Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 05.03.2015 |  |
| 10.03.2015 |  |
| 74-75 | 5-6 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 11.03.2015 |  |
| 12.03.2015 |  |
| 76-77 | 7-8 | Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 17.03.2015 |  |
| 18.03.2015 |  |
| 78-79 | 9-10 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 19.03.2015 |  |
| 31.03.2015 |  |
| 80-81 | 11-12 | Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 01.04.2015 |  |
| 02.04.2015 |  |
| 82-83 | 13-14 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 07.04.2015 |  |
| 08.04.2015 |  |
| 84-85 | 15-16 | Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. | 2 | Комплексный | 09.04.2015 |  |
| 14.04.015 |  |
| 86-87 | 17-18 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 2 | Комплексный | 15.04.2015 |  |
| 16.04.2015 |  |
|  | **Раздел VI.** | **Кроссовая подготовка** | **7** |  |  |  |
| 88-89 | 1-2 | Равномерный бег.  Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых  препятствий. | 2 | Комплексный | 21.04.2015 |  |
| 22.04.2015 |  |
| 90-91 | 3-4 | Равномерный бег *(5–6 мин).*  Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 2 | Комплексный | 23.04.2015 |  |
| 28.04.2015 |  |
| 92-93 | 5-6 | Равномерный бег *(7–8 мин).*  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза» | 2 | Комплексный | 29.04.2015 |  |
| 30.04.2015 |  |
| 94 | 7 | Равномерный бег *(4 мин).*  Чередование ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров» | 1 | Комплексный | 05.05.2015 |  |
|  | **Раздел VII.** | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |  |
| 95 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. | 1 | Комплексный | 06.05.2015 |  |
| 96-97 | 2-3 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. | 2 | Комплексный | 07.05.2015 |  |
| 12.05.2015 |  |
| 98 | 4 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | Комплексный | 13.05.2015 |  |
| 99-100 | 5-6 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 2 | Комплексный | 14.05.2015 |  |
| 19.05.2015 |  |
| 101-102 | 7-8 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. | 2 | Комплексный | 20.05.2015 |  |
| 21.05.2015 |  |
| 103-105 | 9-11 | Подвижные игры | 3 | Комплексный | 26.05.2015 |  |
| 27.05.2015 |  |
| 28.05.2015 |  |

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема( темы) урока | Причина корректировки | Способ, форма корректировки | Согласование с администрацией школы |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |