**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1–4 КЛАССЫ**

**I. Пояснительная записка.**

**1.Нормативные ссылки:**

-Конвенция о правах ребенка.

-Конституция Российской Федерации.

-Закон Российской Федерации «Об образовании»

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

-Закон Саратовской области «Об образовании».

-Примерная основная образовательная программа начального общего образования.

-Примерные программы по учебным предметам: русский язык 1-4 классы.

- Авторская программа «Физическая культура» Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина 1-4 классы Образовательная система «Школа 2100».

-Устав муниципального общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа села Калининское Марксовского района Саратовской области.

-Основная образовательная программа начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа села Калининское Марксовского района Саратовской области

-Положение о рабочей программе педагога муниципального общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа села Калининское Марксовского района Саратовской области.

**2. Цели и задачи обучения.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие

творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- ***укрепление***здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- ***совершенствовани****е* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- ***формирование***общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- ***развитие***интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- ***обучение***простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**3.Общая характеристика программы.**

Рабочая программа по физической культуре предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Ориентирована на обучающихся 1-4 классов. Составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» 1-4 классыБ.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина**,** образовательная система «Школа 2100.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и

укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура»

Сроки реализации рабочей программы «Физическая культура»- 2013-2017 гг.

**4. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс. Предмет «Физическая культура» относят к предметной области «Физическая культура». Реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального общего образования. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 414 часов. На каждую учебную неделю с 1-го по 4-й класс выделяется по три урока физической культуры, 1 класс – 99 часов в год (33 учебные недели), 2-4 классы – 105 часов в год (35 учебных недель). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**5. Планируемые результаты обучения.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Первая часть (270 ч.) состоит из следующих разделов:**

**Физическая культура (4 ч.)*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры (4 ч.)*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.)** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия (4 ч.).** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (64 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (50 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (48 ч.).** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (54 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.).** Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**III. Тематическое планирование на ступень обучения.**

**3.1 Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-й класс | 2-й класс | 3-й класс | 4-й класс |
| **I часть – 270 ч.** | 67 ч. | 68 ч. | 68 ч. | 67 ч. |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование – 246 ч.:**  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.  2. Спортивно-оздоровительная деятельность –  238 ч.  – гимнастика с основами акробатики –  64 ч.  – лёгкая атлетика – 50 ч.  – лыжные гонки – 48 ч.  – подвижные и спортивные игры – 54 ч.  – общеразвивающие упражнения | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  14 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  15 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  11 ч.  12 ч.  10 ч. | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  10 ч.  12 ч.  10 ч. |
| **II часть – 135 ч.** | 32 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 35 ч. |
| 1. Подвижные игры с элементами спорта:  – подвижные игры на основе баскетбола -  94 ч.  – подвижные игры на основе мини-футбола – 94 ч.  – подвижные игры на основе бадминтона  – 94 ч.  – подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч.  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч.  – по выбору учителя – 94 ч.  2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.  **Резерв – 9 уроков** | 22 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  11 ч. |
| **Итого: 414 ч.** | **99 ч.** | **105 ч.** | **105 ч.** | **105 ч.** |

**Календарно-тематическое планирование на каждый год обучения дано в приложении.**

**IV.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Авторская программа по физической культуре Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина (Образовательная система «Школа 2100»). Баласс, 2013

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина «Физическая культура». Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2012 (Образовательная система «Школа 2100»)

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина «Физическая культура». Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы). – М.: Баласс, 2012 (Образовательная система «Школа 2100»)

Поурочные планы. М.В. Видякин. «Учитель-АСТ», 2004 г.

Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько, «ВАКО», Москва, 2008 год.

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Ж. «Начальная школа»

Ж. «Начальная школа плюс до и после…»

Декларация прав ребёнка,

Конвенция ООН о правах ребёнка.

Конституция РФ

**Дополнительная литература для обучающихся.**

1.Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002 г.

2.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

**Оборудование:** лыжи, мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки, воланы, ракетки, маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, козел, и др.

**Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» 1 класс.**

**Всего – 99 часов (3 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Раздел, тема** | **Кол-во часов** | **Впервые вводимые понятия** | | **Виды деятельности** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | ***I часть (67ч.)*** | ***67 ч.*** | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с  трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с  разной целевой направленностью, подбирать для них физические  упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты  пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | **Метапредметные:**  – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-  зации места занятий;  – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  – анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Личностные:**  – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Игры  Соревнования |
|  |  |  | **Знания о физической культуре 3 (ч.)** | **3 ч.** |
|  |  |  | Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 |
|  |  |  | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | 1 |
|  |  |  | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. | 1 |
|  |  |  | **Способы физкультурной деятельности(3 ч.)** | **3 ч.** |
|  |  |  | Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | 1 |
|  |  |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. | 1 |
|  |  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | **2 ч.** |
|  |  |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. | 1 |  |
|  |  |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)** | **59 ч.** |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)** | **16 ч.** |
|  |  |  | ***Акробатика.***  ***Строевые упражнения (5 ч.)*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | 1 |
|  |  |  | Построение в шеренгу. Построение в круг. | 1 |
|  |  |  | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 |
|  |  |  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
|  |  |  | Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | ***Равновесие. Строевые упражнения (5 ч.)*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | ОРУ с обручами. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |
|  |  |  | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. | 1 |  |
|  |  | ***Опорный прыжок, лазание (6 ч.)*** | ***6 ч.*** |  |  |  |
|  |
|  |  |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
|  |  |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. | 1 |
|  |  |  | Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | Перелезание через коня. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика (14 ч.)** | **14 ч.** |
| ***Ходьба и бег (5 ч.)*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
|  |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |
|  |  |  | Бег в заданном коридоре. Игры. | 1 |
|  |  |  | Бег (30 м и 60 м). | 1 |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | ***Прыжки (4 ч.)*** | ***4 ч.*** |
|  |  |  | Прыжок в длину с места. | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
|  |  |  | Эстафеты. ОРУ. | 1 |
|  |  |  | ***Метание мяча (5 ч.)*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. | 1 |
|  |  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лыжные гонки (12 ч.)** | **12ч.** |  |
|  |  |  | Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. | 1 |
|  |  |  | Ступающий шаг без палок. | 1 |
|  |  |  | Скользящий шаг без палок. | 1 |
|  |  |  | Ступающий шаг с палками. | 1 |
|  |  |  | Скользящий шаг с палками. | 1 |
|  |  |  | Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
|  |  |  | Повороты переступанием. | 1 |
|  |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение. | 1 |
|  |  |  | Подъемы, спуски, торможение. | 1 |
|  |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
|  |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования. | 1 |
|  |  |  | **Подвижные и спортивные игры (17 ч.)** | **17 ч.** |
|  |  |  | Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. | 1 |
|  |  |  | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
|  |  |  | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
|  |  |  | Остановка мяча. | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  |  | Броски мяча в корзину. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча. | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Приём и передача мяча. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  |  | ***I I часть*** | ***32 ч.*** |
|  |  |  | **Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)** | **22 ч.** |
|  |  |  | Баскетбол.Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. | 3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние. | 5 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | «Кто дальше бросит».«Точный расчет». | 1 |
|  |  |  | «Метко в цель». | 1 |
|  |  |  | «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
|  |  |  | «Мяч водящему». | 1 |
|  |  |  | «У кого меньше мячей». | 1 |
|  |  |  | «Школа мяча». | 1 |
|  |  |  | «Мяч в корзину». | 1 |
|  |  |  | «Попади в обруч». | 1 |
|  |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  |  | Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстояние. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Мини-футбол. Ведение мяча и удары. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  |  | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)**  (Лыжные гонки – 5 ч.  Легкая атлетика – 5 ч.) | **10 ч.** |  |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты на лыжах. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |
|  |  |  | Эстафеты с бегом и ходьбой. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты с прыжками и мячом. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Соревнования по метанию мяча. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре» 2 класс.**

**Всего – 102 часов (3 ч. в неделю)**

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Раздел, тема** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | | **Виды деятельности** |
| **План** | **Факт** | **Предметные** | **Метапредметные и личностные (УУД)** |
|  |  |  | ***I часть*** | ***68 ч.*** | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с  трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с  разной целевой направленностью, подбирать для них физические  упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты  пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | **Метапредметные:**  – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-  зации места занятий;  – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  – анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения;  – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Личностные:**  – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  достижении поставленных целей;  – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Игры  Соревнования |
|  |  |  | **Знания о физической культуре** | 1. **ч.** |
| 1 |  |  | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 |
|  |  |  | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. | 1 |
|  |  |  | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. | 1 |
|  |  |  | **Способы физкультурной деятельности** | **3 ч.** |
|  |  |  | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений. | 1 |
|  |  |  | Составление сравнительной таблицы  (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. | 1 |
|  |  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2 ч.** |
|  |  |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |  |
|  |  |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **62 ч.** |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | **16 ч.** |
|  |  |  | ***Акробатика.***  ***Строевые упражнения.*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
|  |  |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |
|  |  |  | Кувырок в сторону. | 1 |
|  |  |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | 1 |
|  |  |  | ОРУ. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». | 1 |
|  |  |  | Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
|  |  |  | ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
|  |  |  | Вис на согнутых руках. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  |  |  | ***Опорный прыжок, лазание*** | ***6 ч.*** |
|  |  |  | ОРУ в движении. | 1 |
|  |  |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |
|  |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 |
|  |  |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Перелезание через коня, бревно. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **15 ч.** |
| ***Ходьба и бег*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | 1 |
|  |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |
|  |  |  | Бег с ускорением (30 м, 60 м) | 1 |
|  |  |  | Челночный бег. | 1 |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | ***Прыжки*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Прыжки с поворотом на 180о. | 1 |
|  |  |  | Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. | 1 |
|  |  |  | Прыжок с высоты (до 40 см). | 1 |
|  |  |  | Челночный бег. Подвижные игры. |  |
|  |  |  | Эстафеты. ОРУ. | 1 |
|  |  |  | ***Метание*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
|  |  |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
|  |  |  | Метание набивного мяча. | 1 |
|  |  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | **Лыжные гонки** | **12ч.** |
|  |  |  | Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. | 1 |
|  |  |  | Ступающий шаг без палок. | 1 |
|  |  |  | Скользящий шаг без палок. | 1 |
|  |  |  | Ступающий шаг с палками. | 1 |
|  |  |  | Скользящий шаг с палками. | 1 |
|  |  |  | Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
|  |  |  | Повороты переступанием. | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение. | 1 |
|  |  |  | Подъемы, спуски, торможение. | 1 |
|  |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
|  |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования. | 1 |
|  |  |  | **Подвижные и спортивные игры** | **17 ч.** |
|  |  |  | Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. | 1 |
|  |  |  | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
|  |  |  | Футбол. Владение мячом. | 1 |
|  |  |  | Остановка мяча. | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 |
|  |  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  |  | Броски мяча в корзину. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. | 1 |
|  |  |  | Приём и передача мяча. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  |  | ***I I часть*** | ***34 ч.*** |
|  |  |  | **Подвижные игры с элементами спорта** | **24 ч.** |
|  |  |  | Баскетбол.Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. | 3 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние. | 5 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | «Кто дальше бросит».«Точный расчет». | 1 |
|  |  |  | «Метко в цель». | 1 |
|  |  |  | «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
|  |  |  | «Мяч водящему». | 1 |
|  |  |  | «У кого меньше мячей». | 1 |
|  |  |  | «Школа мяча». | 1 |
|  |  |  | «Мяч в корзину». | 1 |
|  |  |  | «Попади в обруч». | 1 |
|  |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  |  | Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстояние. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Мини-футбол. Ведение мяча и удары. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Настольный теннис. Владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  |  | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**  (Лыжные гонки – 5 ч.  Легкая атлетика – 5 ч.) | **10 ч.** |  |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты на лыжах. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |
|  |  |  | Эстафеты с бегом и ходьбой. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты с прыжками и мячом. | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  | Соревнования по метанию мяча. | 1 |