|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Изучаемый раздел**  **Тема учебного предмета** | **Кол**  **час** | **Кал**  **срок** | **Фак.**  **срок** | **Предметные**  **результаты**  **( знания, умения )** | **УУД**  **(личностные, метапредметн.: познавательн., регулятивные коммуникативные)** | **Контроль** |
| ***Раздел 1. Легкая атлетика. Подвижные игры (18* ч.)** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Обычная ходьба на носках | 1 | 4.09 |  | Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ. системы организ­ма; назв. разучиваемых упраж. и основы правильной техники их выпол.; разминка для выполнения легкоатлет. уп­ра. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой  **Уметь:** правильно выполнять основ. движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м  **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться  Влияние легко атлет.  упражнений на укрепления здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их  выпол.; представ. о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. | Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению,  Познавательные, регулятивные коммуникативные:  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи УД, поиска средств ее осуществлен.  Личностные: формирование личностного смысла учения  Познавательные, регулятивные,  коммуникативные:  формирование  умения планировать  контролировать и оценивать УД  Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению | Смотри уровень физической подготовленности учащихся  Оценка техники выполнения метания  Оценить бег с изменением длины и частоты шагов |
| 2 | Основные способы передвижения. Различные виды ходьбы | 1 | 5.09 |  |
| 3 | Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий по разметкам | 1 | 6.09 |  |
| 4 | Профилактика травматизма. Бег на результат 30 м | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры «Вызов номеров, Космонавты» | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Обычный бег, с изменением направления движения | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Особенности физической культуры разных народов. Челночный бег 3 х10м; | 1 | 19.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»,, «Невод» | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную цель | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Равномерный, медленный бег до 4мин. | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Кросс по слабопересеченной  местности до 1 км | 1 | 2.10 |  |
| 14 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; | 1 | 3.10 |  |
| 15 | Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка» | 1 | 4.10 |  |
| 16 | Прыжки в длину с места | 1 | 9.10 |  |
| 17 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой | 1 | 11.10 |  |
| ***Раздел 2. Баскетбол*** *(****6 ч.)*** | | | | | | | |
| 19 | Ведение мяча в высокой стойке на месте | 1 | 16.10 |  | **Знать**:правила и организацию избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите), игры в баскетбол | Познавательные, регулятивные  коммуникативн:  формирование  умения планир.  контролировать и оценивать УД  Личностные: формирование эстетических потребностей |  |
| 20 | Ведение мяча, в движении по прямой | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Броски двумя руками с места | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Ведение мяча в высокой стойке на месте | 1 | 25.10 |  |
| ***Раздел 3. Гимнастика. Подвижные игры (*24 ч.)** | | | | | | | |
| 25 | Раз­мыкание на вытя­нутые в стороны руки | 1 | 30.10 |  | **Знать:** названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание  **Уметь**: правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться  **Знать:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ.  системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы  прав. техники их  выполнения;  представления о темпе, скорости и объеме легкоатлет. упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей  **Знать:** изученные подвижные игры, правила их игры  **Уметь**: правильно выполнять упражнения с элементами гимнастики | Личностные: развитие эстетических качеств, доброжелательности  Познавательные, регулятивные, коммуникативные:формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности  Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению  Познавательные, регулятивные, коммуникативные: определять наиболее эффективные способы достижения результата  Личностные: развитие эстетических качеств, доброжелательности  Познавательные, регулятивные, коммуникативн: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности | Смотри уровень физической подготовленности учащихся  Смотри уровень физической подготовленности учащихся  Смотри уровень физической подготовленности учащихся |
| 26 | Представления о физических упражнениях. Группировка. Перекаты в группировке | 1 | 31.10 |  |
| 27 | Раз­мыкание на вытя­нутые в стороны руки. Перекаты в группировке | 1 | 1.11 |  |
| 28 | Что такое физическая нагрузка .Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Перелезание че­рез гимнастичес­кого коня | 1 | 14.11 |  |
| 30 | Подвижные игры «Что изменилось?», «Посадка картофеля» | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Режим дня и его планирование. Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Наклон вперёд из положения сидя | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Шаг с приско­ком;  приставные шаги | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос» | 1 | 28.11 |  |
| 36 | Шаг с приско­ком; шаг галопа в сторону | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Закаливание и правила проведения процедур. Перестроение по звеньям | 1 | 4.12 |  |
| 38 | Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях | 1 | 5.12 |  |
| 39 | Измерение показателей физического развития. Шаг с приско­ком | 1 | 6.12 |  |
| 40 | Основная стойка. Построение в ко­лонну по одному и в шеренгу, в круг | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Подвижные игры | 1 | 12.12 |  |
| 42 | Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Перестроение по звеньям, по за­ранее установленным местам | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Подвижные игры «Невод» «Космонавты» | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Размыкание на вытянутые в сторону руки | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Шаг галопа в сторону | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены» | 1 | 26.12 |  |
| 48 | Разучивание физминуток Построение в шеренгу | 1 | 27.12 |  |
| ***Раздел 3.Лыжная подготовка. Подвижные игры (27ч.)*** | | | | | | | |
| 49 | Предупреждение травматизма. Скользящий шаг с палками. | 1 | 15.01 |  | **Знать**: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму,  **Знать:** правила передвижения на лыжах двушажным ходом с палками и без палок  **Уметь** передвигаться двухшажным ходом  **Уметь** осуществлять  пуски в высокой и низкой стойках.  **Уметь** осуществлять подъём  «лесенкой»  **Уметь** передвигаться двухшажным ходом  **Уметь** осуществлять  пуски в высокой и низкой стойках.  **Уметь** осуществлять подъём  «лесенкой»  **Уметь** осуществлять  пуски в высокой и низкой стойках.  **Уметь** осуществлять подъём  «лесенкой», передвигаться двушажным ходом | Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению  Познавательные, регулятивные, коммуникативн:  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи УД, поиска средств ее осуществления  Личностные: развитие эстетических качеств, доброжелательности  Познавательные, регулятивные, коммуникативн: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности  Личностные: формирование чувства гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению | Смотри уровень физической подготовленности учащихся  Смотри уровень физической подготовленности учащихся  Смотри уровень физической подготовленности учащихся |
| 5010 | Подбор одежды, обуви, инвентаря. Переноска, надевание лыж | 1 | 16.01 |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Повороты переступанием в право | 1 | 22.01 |  |
| 53 | Подвижные игры «Подними предмет», «Спуск с  поворотом» | 1 | 23.01 |  |
| 54 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 29.01 |  |
| 56 | Переноски надевание лыж. Подвижные игры на лыжах | 1 | 30.01 |  |
| 57 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Повороты переступанием влево | 1 | 5.02 |  |
| 59 | Подвижные игры «Слалом на санках», «Проехать через ворота» | 1 | 6.02 |  |
| 60 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | 7.02 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Подвижные игры «Подними предмет», «Спуск с поворотом» | 1 | 13.02 |  |
| 63 | Повороты переступанием кругом. | 1 | 14.02 |  |
| 64 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | 19.02 |  |
| 65 | Подвижные игры «Подними предмет», «Спуск с поворотом» | 1 | 20.02 |  |
| 66 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  | 21.02 |  |
| 67 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Повороты переступанием кругом. | 1 | 27.02 |  |
| 69 | Подвижные игры «Слалом на санках», «Проехать через ворота» | 1 | 28.02 |  |
| 70 | Ступающий шаг с палками | 1 | 5.03 |  |
| 71 | Скользящий шаг с палками | 1 | 6.03 |  |
| 72 | Ступающий и скользящий шаг | 1 | 7.03 |  |
| 73 | Повороты переступанием в право | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 | 13.03 |  |
| 75 | Подвижные игры «Слалом на санках», «Проехать через ворота» | 1 | 14.03 |  |
| ***Раздел 4. Волейбол (6ч.)*** | | | | | | | |
| 76 | Подбрасывание мяча | 1 | 19.03 |  | Правила и организация  игры в волейбол | Личностные: формир.личност смысла учения  Познав., регул.,  коммуникатив.:  формир. умения  планир. контрол. и оценивать УД |  |
| 77 | Передача мяча | 1 | 20.03 |  |
| 78 | Прием мяча | 1 | 21.03 |  |
| 79 | Передача мяча | 1 | 2.04 |  |
| 80 | Подвижные игры с мячом | 1 | 3.04 |  |
| 81 | Прием и передача мяча | 1 | 4.04 |  |
| ***Раздел 5. Единоборство (3ч.)*** | | | | | | | |
| 82 | Стойки и передвижения в стойке | 1 | 9.04 |  | **Знать**: правила элементы единоборства  **Уметь** принимать стойку для схватки, освобождаться от захвата | Личностные: формир. эстетич. потребностей  Познав., регул., коммуник.:опред эффект сп-бы достиж. рез-та | См. уров. физич подготовл. уч-ся |
| 83 | Захваты рук и туловища. | 1 | 10.04 |  |
| 84 | Освобождение от захватов | 1 | 11.04 |  |
| ***Раздел 6. Плавание (6ч.)*** | | | | | | | |
| 85 | Вхождение в воду | 1 | 16.04 |  | **Знать**: правила вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплывание. Упражнения скольжении на груди и на спине. | Личностные: разв. эстетич. качеств, доброж. Познав. регул.,  коммуникативн, формир.умения поним. причины успеха/неуспеха учебной деят-ти | См.  уровень физич подготовленност учащихся |
| 86 | Передвижение по дну бассейна | 1 | 17.04 |  |
| 87 | Упражнение на всплывание | 1 | 18.04 |  |
| 88 | Лежание и скольжение | 1 | 23.04 |  |
| 89 | Упражнения на согласование дыхания | 1 | 24.04 |  |
| 90 | Упражнения на согласование рук и ног | 1 | 25.04 |  |
| ***Раздел 7. Футбол (6ч.)*** | | | | | | | |
| 91 | Удар по неподвижному мячу | 1 | 30.04 |  | Правила и организация игры в футбол | Личностные: формир. чувства гордости за свою Родину.Познав, регул.,коммуник  овлад. способ.  приним. и сохр. цели и зад. УД, поиска средств ее осущ. |  |
| 92 | Удар по катящемуся мячу | 1 | 1.05 |  |
| 93 | Остановка мяча | 1 | 2.05 |  |
| 94 | Ведение мяча | 1 | 7.05 |  |
| 95 | Остановка мяча | 1 | 8.05 |  |
| 96 | Подвижные игры с мячом | 1 | 9.05 |  |
| ***Раздел 8. Легкая атлетика. Подвижные игры (9ч.)*** | | | | | | | |
| 97 | Метание малого мяча с  места на дальность | 1 | 14.05 |  | **Знать:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений.  ПТБ при занятиях легкой атлетикой | Личностные: формир.личност смысла учения  Познавательные, регулятивные,  коммуникативн:  формир.умения плани-ть контр.и оценивать УД Личностные: формир. эстетич.  потребностей  достиж.рез-та  Познав., регул.,  коммун.:овлад. сп-тью прин. и сохран. цели и зад.УД, поиска средств ее осуществления | Смотри уровень физической подготовленности учащихся |
| 98 | Подвижные игры. «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место» | 1 | 15.05 |  |
| 99 | Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 | 16.05 |  |
| 100 | Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место» | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Бег на результат 30 м | 1 | 22.05 |  |
| 102 | Обычный бег, с изменением направления движения | 1 | 23.05 |  |
| 103 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 1 | 28.05 |  |
| 104 | Обычный бег коротким, средним и длинным шагом | 1 | 29.05 |  |
| 105 | Подвижные игры. «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место» | 1 | 30.05 |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

1.Ф3 от 29.12.2012г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО и Н РФ от 6.10.2009 №373);

3. Примерной программы по физической культуре;

4. Локального акта МБОУ «СОШ №19» - «Положение об утверждении порядка разработки рабочих программ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»;

5. Учебного плана МБОУ «СОШ №19» на 2013/2014 учебный год

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1- 4 кл. нач. шк. /В. И. Лях. – 5 – е изд. – М.: Просвещение, 2009 г.

2.Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона / авт. – сост. М. И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2010 г.

Содержание учебника полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту по физической культуре. Учебник включён в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе на 2013/2014 учебный год.

Изучение физической культуры во 2 классе направлено на достижение следующих целей:

1. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.
2. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

Курс разработан в соответствии с базисным учебным (общеобразовательным) планом общеобразовательных учреждений РФ. В 2013/2014 учебном году на изучение физической культуры во 2-м классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели. Всего за год – 99 часов. **Добавлен 1 час – приказ № 889 от 30.08.2010г.**

Материал курса «Физическая культура» представлен такими содержательными линиями, как:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Способы физкультурной деятельности».
3. «Физическое совершенствование»

**Содержание предмета:**

1. Легкоатлетические упражнения - 23 часа
2. Гимнастика с элементами акробатики- 20 часов
3. Лыжная подготовка – 21 час
4. Подвижные игры с элементами спортивных игр- 38 часов
5. Основы знаний о физической культуре (беседы) – 3 часа

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Во 2 классе в ходе освоения предмета «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными: формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметными: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Предметными: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

**Ожидаемые результаты формирования УУД к концу** 2**-го года обучения**

**Личностные УУД:**

*Самоопределение* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

*Смыслообразование*формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Контроль процесса и результатов деятельности*: организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их заданной дозировкой нагрузки;

*Самоконтроль процесса*: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

**Познавательные УУД:**

Общеучебные универсальные действия: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

*Универсальные логические действия***:** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; умение

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

*Постановка и решение проблемы:* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

**Коммуникативные УУД:**

*Коммуникация как кооперация (распределение работы с соседом по парте):* - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества

*Коммуникации как взаимодействие (учет позиции собеседника*): развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**КИМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | девочки | | |
| низкий | средний | | высокий | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 8  9 | 7,1  6,8 | | 7,0-6,0  6,7-5,7 | | 5,4  5,1 | 7,3  7,0 | 7,2-6,2  6,9-5,6 | 5,6  5,3 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3×10 м, с | 8  9 | 0,4  10,2 | | 10,0-9,5  9,9-9,3 | | 9,1  8,8 | 11,2  10,8 | 10,7-10,1  10,3-9,7 | 9,7  9,3 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 8  9 | 110  120 | | 125-145  130-150 | | 165  175 | 90  110 | 125-140  135-150 | 155  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 8  9 | 750  800 | | 800-950  850-1000 | | 1150  1200 | 550  600 | 650-850  700-900 | 950  1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 8  9 | 1  1 | | 3-5  3-5 | | 7,5  7,5 | 2  2 | 5-8  6-9 | 11,5  13,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 8  9 | 1  1 | | 2-3  3-4 | | 4  5 | 3  3 | 6-10  7-11 | 14  16 |