

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию
МКОУ «Островновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

Приказ № 13 от «16 » августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

Л.И. Зяблицева
Приказ № 193 от « 19 » августа 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 2 класса
основного общего образования
на 2024-2023 учебный год

с. Островное 2024 г.

Структура документа

Программа включает:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета
4. Тематический поурочный план
5. Перечень УМК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 "О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений"), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и

творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Основная общеобразовательная программа МКОУ «Островновская СОШ» , в том числе учебный план начального общего образования;

- Программа развития универсальных учебных действий МКОУ «Островновская СОШ»...,

а также:

- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.—4-е изд., перераб.- М.:Просвещение, 2011. -231 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2012. - 64 с.);

- Оценочные и методические материалы (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 [С.В. Анащенкова, М. В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.]; под ред. Г.С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2012. – 273 с. – (Стандарты второго поколения)).

- Оценочные и методические материалы авторского УМК (Матвеев А П Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / Матвеев А П – М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеоб-разовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АК ИПКРО, 2015),

а также локальным документом:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Настоящая рабочая программа культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации (Начальное общее образование). Предмет «Физическая культура» изучается в первом классе в объеме 99 ч., со II по IV класс – по 102 ч. ежегодно.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

Планируемые результаты

2 класс

По окончании второго класса учащиеся должны уметь:
В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета
“Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

Иметь представления:

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 30м с высокого старта, сек	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					

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя 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 по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных

физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить

восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика».

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».

Висы и упоры. Подтягивания из виса и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика».

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;
- медленный бег; высокий старт;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги;
- многоскоки;
- метание мяча по горизонтальной цели;
- метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель;
- повторение материала 1-го класса;
- повторное пробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом и прыжками.

Прохождение материала по разделу «Лыжные гонки»

- освоение техники лыжных ходов;
- подбор, переноска и надевание лыж;
- ступающий и скользящий шаг без палок и с палками;
- повороты переступанием;
- подъем и спуски под уклон;
- передвижение на лыжах до 1 км;
- скользящий шаг с палками;
- подъемы и спуски с небольших склонов;
- передвижение на лыжах до 1,5 км.

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- упражнения на осанку;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- метание теннисного мяча в цель.

Упражнения с мини-баскетбольным мячом:

- броски и ловля над собой;
- передача и ловля мяча по кругу;
- передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены;
- ведение мяча шагом по прямой;
- бросок двумя руками от груди в кольцо.

Сюжетные игры. Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с волейбольным мячом:

- броски и ловля мяча в парах, в кругу, в колоннах;
- броски и ловля мяча на кисти рук над собой и у стены;
- бросок и ловля двумя снизу в парах.

Эстафеты: с волейбольным мячом, с бегом и прыжками, с кеглями и обручем, с мячами и скакалками.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- «Волна»;
- «Неудобный бросок»;
- «Конники-спортсмены»;
- «Отгадай; чей голос»;
- «Что изменилось»;
- «Посадка картофеля»;
- «Прокати быстрее мяч»;
- эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- «Запрещенные движения»

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Точно в мишень»;
- «Вызов номеров»;
- «Шишки – желуди – орехи»;
- «Невод»; «Заяц без дома»
- «Пустое место»;
- «Мяч соседу»;
- «Космонавты»;
- «Мышеловка»;
- «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание.

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Снайпер», «Между двух огней», «Пионербол с двумя мячами»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Отличительные особенности рабочей программы

1. Обозначенная автором цель программы («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») предназначена для следующего уровня образования, школьников 5–9 кл. и взята из Примерной программы для основного общего образования, в то время как целью Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО является «формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности». Цель настоящей рабочей программы соответствует Примерной программе ФГОС НОО по физической культуре.

2. Задачи авторской программы не соответствуют Примерной программе ФГОС НОО, а полностью скопированы из Комплексной программы физического воспитания Стандарта 2004 г. В настоящей рабочей программе задачи взяты из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

3. Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП НОО, указанным в Стандарте НОО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО. В настоящей рабочей программе Перечень результатов взят из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

4. В «Содержании курса» отсутствует тема «Общеразвивающие упражнения», имеющаяся в Примерной программе. В настоящую программу добавлены общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

5. Содержание курса авторской программы взят из Примерной программы и не соответствует Тематическому планированию

7. Авторской программой предусмотрено изучение большого объема теоретического материала на инструктивно-методических уроках, требующих выделения дополнительной учебной аудитории. В связи с недостаточным обеспечением условий для проведения таких уроков в образовательной организации уроки образовательно-познавательной направленности будут проводиться в условиях спортивного зала с использованием имеющегося доступного мультимедийного оборудования, а темы 1 раздела будут изучены за счет интеграции их содержания в темы 2 раздела.

Распределение учебного времени по часам

	2 класс
1. Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)	18
2. Что надо уметь	
<i>2.1. Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	<i>14</i>
<i>2.2. Бодрость, грация, координация</i>	<i>14</i>
<i>2.3. Играем все!</i>	<i>22</i>

2.3.1. баскетбол	8
2.3.2. Подвижные игры на материале баскетбол	4
2.3.3. подвижные игры на основе гимнастики с основами акробатики	3
2.3.4. Подвижные игры на материале легкой атлетики	4
2.3.5. Подвижные игры на материале лыжных гонок	3
2.4. Все на лыжи!	18
2.5. Резервные уроки (Проектная деятельность)	3
ВСЕГО	71

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока		Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контр оля. Измер ители	Домашнее задание	Дата проведен урока		
									Результат	
Раздел 1. Что надо знать (в процессе уроков) 2 класс										
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт (первый урок по л.а.)	1	О-п	Физкультура и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они	Опер ативн ый	2кл. - прочитать текст на с. 11- 13, выполнить задание с.12			

					участвуют				
2	Современные Олимпийские игры	1	О-п	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Оперативный			
3	Что такое физическая культура	1	О-п	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Оперативный			

				поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе					
4	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	О-п	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно- сосудистой системы во время двигательной деятельности.	Опер атив ный	2кл. - выполнить задание с.25		
5	Твой организм (осанка) (на первых урока гимнастики)	1	О-п	Основные сведения об осанке. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Опер атив ный	2кл. - ответить на вопросы, выполнить задание на с. 28;		
6	Сердце и кровеносные сосуды (на уроках л.а.)	1	О-п	Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных	Опер атив ный	2 кл - рассмотреть иллюстрации, приложить руку к		

				человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, бега для укрепления сердца		области сердца. Освоить подсчет пульса.		
7	Органы чувств (на уроках л.а.)	1	О-п	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Оперативный	2 кл. – Заполнить правила сохранения зрения и слуха, ответить на вопросы и выполнить задания на с. 46;		
8	Личная гигиена (на уроках л.а.)	1	О-п	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Оперативный			
9	Закаливание	1	О-п	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила	Оперативный	2 кл. - прочитать текст на с. 47-56, выполнить задание и ответить на		

				процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закалывания</i>	безопасности при проведении закалывающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников		вопросы с. 48, 55-56;		
10	Мозг и нервная система	1	О-п	1 кл. - Центральная нервная система. 2 кл. - Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	Оперативный	2 кл. - прочитать текст на с. 59-62, ответить на вопросы;		
11	Органы дыхания	1	О-п	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее,	Оперативный	2 кл. - выполнить упражнения на с. 64-65;		

				и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	верхнее, полное)				
12	Органы пищеварения	1	О-п	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Оперативный	2- кл. - прочитайте текст на с. 66-67, ответьте на вопросы;		
13	Пища и питательные вещества	1	О-п	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Оперативный	2 кл. - рассмотреть иллюстрации, выполнить задания с.70;		

14	Вода и питьевой режим	1	О-п	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Оперативный	2 кл. - выполнить задания с.72;		
15	Тренировка ума и характера	1	О-п	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	Оперативный	2 кл. - заполнить правила грамотной организации режима дня с.73-76;		
16	Спортивная одежда и обувь	1	О-п	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Оперативный	2 кл. - выполнить задание с. 79;		
17	Самоконтроль	1	О-п	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи-	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи-	Оперативный	2 кл. - прочитать текст с.81-87, ответить на вопрос (с.82) и выполнить задание,		

				зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной	зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	научиться считать пульс (с. 83-84);		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>					
18	Первая помощь при травмах	1	О-п	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i>	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.	Оперативный	2 кл. - прочитайте текст с.91-93		
2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание (14 часов)									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных	1	О-п	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	Оперативный			

	погодных условиях). <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i>				в процессе освоения.				
2	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>	1	2 кл. - О-о	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Оперативный			
3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			

4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	2 кл.- О-о	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			
5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	2 кл.- О-о	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
6	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1	2 кл.- О-о	Челночный бег 3х5м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			
7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1	2 кл.- О-о	Челночный бег 3х5м, 3х10 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
8	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1	2 кл.- О-о	Эстафеты с бегом на скорость.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).		
9	Совершенствование навыков бега и развитие	1	2 кл.- О-о	Равномерный, медленный, до 3—4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития	Оперативный	Равномерный бег (до 6 мин).		

	<i>выносливости. Самостоятельные занятия.</i>				координационных, скоростных способностей.				
10	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i>	1	2 кл.- О-о	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Оперативный			
11	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Эстафеты «Смена сторон».	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Оперативный			
12	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	«Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2классе). Соревнования (до 60 м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Оперативный			
13	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	«Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2классе). Соревнования (до 60 м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Оперативный			
14	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической	Оперативный			

				отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.				
2.2. Бодрость, грация, координация (14 часов)									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i>	1	О-п	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
2	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>	1	. 2 кл.- О-о	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях; из стойки на лопатках согнув	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа	Оперативный			

				ноги перека т вперёд в упор присев.	разученных упражнений.				
3					Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.				
4	<i>Освоение акробатически х упражнений и развитие координационн ых способностей.</i>	1	2 кл.- О- о	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Опер ативн ый			
5	<i>Освоение акробатически х упражнений и развитие координационн ых способностей.</i>	1	2 кл.- О- о	Группировка; перека ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перека т вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Опер ативн ый			
6	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационн ых способностей.</i>	1	2 кл.- О- о	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают	Опер ативн ый			

				стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	появление ошибок и соблюдают правила безопасности.				
7	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
8	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	1	2 кл.- О-о	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе,	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают	Оперативный			

				подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.	появление ошибок и соблюдают правила безопасности.					
9	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	1	2 кл.- О-о	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Оперативный				

10	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>	1	2 кл.- О-о	Перелезание через гимнастического коня.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.	Оперативный			
11	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	2 кл.- О-о	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Оперативный			
12	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	2 кл.- О-о	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и	Оперативный			

				гимнастической скамейки.	соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.				
13	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	2 кл.- О-о	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.	Оперативный			
14	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	2 кл.- О-о	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	Оперативный			

				через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.				
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

2.3. Играем все! 2 класс – 22 ч.

2.3.1. Баскетбол 8 ч.

1	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении (2 кл.)	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Оперативный			
2	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении (2 кл.)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			
3	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении (2 кл.)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			
4	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и	Оперативный			

	<i>мяча</i>			передача мяча в движении (2 кл.)	устраняют типичные ошибки.				
5	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении (2 кл.)	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			
6	<i>Овладение элементарным и умениями в бросках мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			
7	<i>Овладение элементарным и умениями в бросках мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			
8	<i>Овладение элементарным и умениями в бросках мяча</i>	1	2 кл.- О-о	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оперативный			

2.3.2. Подвижные игры на материале баскетбол (см. «Содержание курса») - 4ч.

9	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для	Оперативный			
---	---	---	------------	--	--	-------------	--	--	--

	ориентированию в пространстве.				занятий на открытом воздухе				
10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Оперативный			
11	Закрепление и совершенствовании держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. 1		2 кл.- О-о	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Оперативный			
12	Закрепление и совершенствовании держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		2 кл.- О-о	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила	Оперативный			

	1			подбора одежды для занятий на открытом воздухе.				
2.3.3. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (см. «Содержание курса») 3 (2кл.)								
13	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный		
14	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный		
15	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный		

	<i>е</i>								
2.3.4. Подвижные игры на материале легкой атлетики (см. «Содержание курса») 4ч (2кл.)									
16	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
17	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
18	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
19	<i>Закрепление и совершенствование</i>	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два	Организовывают и проводят совместно со сверстниками	Оператив			

	навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве			мороза», «Пятнашки» и др.	подвижные игры, осуществляют судейство.	ный			
--	---	--	--	---------------------------	---	-----	--	--	--

2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки (см. «Содержание курса»)Зч (2кл.)									
20	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
21	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
22	Закрепление и совершенствовани е навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		2 кл.- О-о	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			

	1								
2.4. Все на лыжи (18 часов)									
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-п	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Оперативный			
2	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1 кл.) и скользящий шаг без палок.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
3	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1 кл.) и скользящий шаг без палок.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством	Оперативный			

					учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.					
4	Освоение техники лыжных ходов	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1 кл.) и скользящий шаг без палок.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный				
5	Освоение техники лыжных ходов	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1кл.) и скользящий шаг с палками.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный				
6	Освоение техники лыжных ходов	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1кл.) и скользящий шаг с палками.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на	Оперативный				

					лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.				
7	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Ступающий (1кл.) и скользящий шаг с палками.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
8	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Повороты переступанием.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
9	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Повороты переступанием.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
10	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Подъёмы и спуски под уклон.	Описывают технику передвижения на лыжах.	Оперативный			

					Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.				
11	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Подъёмы и спуски под уклон	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
12	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Скользкий шаг с палками.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
13	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и	Оперативный			

					устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.				
14	<i>Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
15	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Передвижение на лыжах до 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
16	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Передвижение на лыжах до 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			

17	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			
18	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	2 кл.- О-о	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Оперативный			

2.5. Проектная деятельность во 2 классе. Резервные часы (3ч.)

1	Твои физические способности	1	О-п	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника	Оперативный			
---	-----------------------------	---	-----	---	---	-------------	--	--	--

				измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физ. нагрузок).					
2	Твои физические способности	1	О-п	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физ. нагрузок).	Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет				
3	Твой спортивный уголок	1	О-п	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировок. упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает

- Примерную программу основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения);
- Авторскую программу учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2012. - 64 с.);
- В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).
- учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1–4 классов. – указать выходные данные

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№№ п/п	Название темы	Дата проведен ия по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведени я по факту	Подпись зам. дирек тора по УВР