

Рассмотрено на	Одобрено	«Утверждаю»
заседании районного	педагогическим советом	Директор МОУ «СОШ
М. О. учителей	МОУ «СОШ с.Студенки»	с.Студенки»
физической культуры	Белинского района	Белинского района
МОУ СОШ № 2 г.Белинского	Пензенской области	Пензенской области
(протокол № 1 от 26.08.2016)	(протокол № 1 от 31.08.2016)	_____Кандрин Н. А.
		«31»августа 2016 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 2 класса**

МОУ «СОШ с. Студенки  
Белинского района  
Пензенской области  
им. А.И. Бородина»  
на 2016-2017 уч.год.

Учителя физической культуры  
Новоселой Марины Николаевны

2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

## **III. Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МОУ «СОШ с. Студёнка» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

#### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Распределение учебного материала**

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	П/игры	21
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Региональный компонент	8
7	Тестирование и вводный урок	3
8	Теория в течение каждого урока	

### **Содержание программы**

#### **Знания по физической культуре**

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

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

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

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

## **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

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

## **Физическое совершенствование.**

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

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина»

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.



## Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

### Учащиеся должны знать:

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

### Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## Календарно- тематическое планирование

### 2 класс

#### 1 четверть

№ П/П	Тема урока	Характеристика деятельности уч-ся	Дата
1	Вводный урок. О/т на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты,	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2 формирование установки на	

	расчеты по порядку, на первый-второй). Развитие двигательных качеств в п./и.	безопасный здоровый образ жизни.	
2	Раздел легкая атлетика ( 14 часов) Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".	Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	
3	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура?	Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований	
4	Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания.	
5	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	Научиться выполнять высокий старт, прыжок в длину с места Развитие быстроты, внимания	
6	Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	
7	Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма.	
8	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	
9	Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений	
10	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег –развитие скоростных способностей	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	
11	Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	
12	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.	

13	Закрепление прыжков в высоту через препятствие Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах.	
14	Обучение игре «Охотники и утки».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия	
15	Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,	
16	Раздел подвижные игры (12 Часов) Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	
17	Развитие координационных способностей в эстафетах	Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре	
18	Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки.	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат	
19	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре	
20	Урок I.Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения	
21	Урок II. Профилактика плоскостопия	Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия	
22	Урок III. Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	
23	Урок IV «Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения	
24	Урок V.»Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Развитие навыков сотрудничества в игре.	
25	Урок VI «Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	
26	Развитие скоростно-силовых и	Развитие навыков сотрудничества в	

	координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без	игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	
27	Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры. для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.	

## 2 четверть

№	Тема урока	Характеристика деятельности уч-ся	Дата
Раздел гимнастика 18 часов			
2 8	О/т на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений	
2 9	Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах.	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов	
3 0	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	Усваивают технику выполнения переката назвд. Выполняют упражнения на гибкость	
3 1	Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества,	
3 2	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость	
3 3	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	
3 4	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения	
3 5	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	
3 6	ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	
3 7	Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	
3 8	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости	
3 9	Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Закрепляют упражнения на	

	профилактике плоскостопия.	профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях	
4 0	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	
4 1	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.	Осваивают упражнения в лазании и равновесии	
4 2	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	
4 3	Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т\С об осанке	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.	
4 4	Закрепление подтягивания. Ору с мячом.	Осваивают технику выполнения подтягивания Выполняют упражнения с мячом.	
4 5	Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление	Описывают технику выполнения гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений	
4 6	Разучивание игр:» Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	Развитие координационных способностей	
4 7	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Развитие координационных способностей	
4 8	Подвижные игры на развитие координации движений	Развитие координационных способностей	

### 3 четверть

№	Тема урока	Характеристика деятельности уч-ся	Дата
Раздел лыжная подготовка 21 час			
49	О/т на уроках лыжной подготовки. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время	Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п	

	занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.		
50	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	Освоение передвижения скользящим шагом	
51	Закрепление скользящего шага. П/и.	Освоение передвижения скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах.	
52	Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	Освоение передвижения скользящим шагом.	
53	Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах.	
54	Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием	Развитие координационных способностей	
55	Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений	
56	Разучивание подвижных игр на лыжах	Развитие координационных способностей	
57	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	Развитие координационных способностей. Азбука безопасного падения.	
58	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развитие координационных способностей	
59	Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	Развитие скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п	
60	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ.	



61	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развитие выносливости, координации движений. Выявление и устранение ошибок в технике передвижений на лыжах	
62	Совершенствование подъемов и спусков.	Развитие координации движений Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема	
63	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости Выбор индивидуального темпа передвижения	
64	П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	Развитие скоростных качеств Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	
65	Эстафеты. Зачет скользящего шага	Оценка умения в передвижении скользящим шагом.	
66	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	
67	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем	
68	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	
69	Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	
70	О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений	
71	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	Совершенствуют технику выполнения упражнений	
72	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	
73	Закрепление	Совершенствуют технику выполнения передачи	

	передач. Обучение ведению мяча.	мяча	
74	П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность,	
75	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
76	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Выполнение бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяч	
77	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	
78	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений	

#### 4 четверть

	Тема урока	Дата
Легкая атлетика 10 часов.		
79	Т/с на уроках л/атлетики Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств
80	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств
81	Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков



		сотрудничества в игре	
82	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	
83	Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м	Развитие меткости в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	
84	Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину. . Развитие скоростных качеств в п./и.	
85	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	Развитие выносливости. Понятия о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике	
86	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	
87	Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям	
88	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	
89	Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	
90	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на	Развитие выносливости	

	длинные дистанции		
91	Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	
92	Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	
93	Обучение русским народным играм «Невод», «Заинька».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	
94	Тестирование	Контроль за физическим развитием	
95	Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	
96	Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	
97	Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», «Калечина-малечина» и др.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	
98	Закрепление РНИ изученных на уроках	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ	
99	Закрепление РНИ изученных на уроках	Взаимодействие со сверстниками в	

		процессе игры соблюдение ТБ	
100	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания	
101	Развитие двигательных качеств в мини футболе по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания	
102	Подведение итога года. Задание на лето.	Дают оценку своим умениям	

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся 2 класса**

В результате освоения физической культуры учащиеся должны:

### **Знать:**

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

### **Учащиеся должны уметь:**

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании и перелазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать средний уровень физического развития

Ссоблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

### **Используемая методическая литература:**

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1-4класс Москва « Владос» 2002.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2003.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2004.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
7. Смирнова Л. А Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.