**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов ( авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич ), М.:Просвещение, 2011 ; учебник для общеобразовательных учреждений автор В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Целью** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты**

***Обучающиеся научатся:***

-   правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

-   соблюдать личную гигиену, режим дня;

-   соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

-   устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

-   выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

-   выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

-   выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

-   выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

-   выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

-   выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90º);

-   выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;

-   выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

-   выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***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 легкой 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.

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Подвижные игры | 12 |
| 5 | Подвижные игры на онове баскетбола | 12 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 7 | Легкая атлетика | 10 |
|  | ИТОГО | 68 |

Учебно-методическое обеспечение

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.*Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. Хайрутдинов Р.Р. Физическая культура. 2 класс: технологические карты уроков по УМК «Школа России» (компакт – диск) -Волгоград: «Учитель», 2013г.

**Уровень физической подготовленности**

2 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий средний | | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низ- кой 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 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - 2 КЛАСС**

**( 2 часа в неделю, 68 часа в год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела программы**  **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 1 | ***1четверть18час***  ***Лёгкая атлетика 5час*.** | 1 |
|  |  |  |
|  | ***Ходьба и бег (5ч )***  Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. **ТБ.** Ходьба с изменением длины и  частоты шага, высоким подниманием бедра, через препятствия. Бег в быстром темпе. Игра «Пятнашки. |  |
| 2 | Ходьба и бег.  Основные способы передвижения человека. Разновидности ходьбы. Бег с макс.скоростью. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 1 |
| 3 | Ходьба и бег*. Бег на 20 м*. Ходьба с преодолением препятствий.  Бег с ускорением. Челночный бег. Игра «Пустое место». | 1 |
| 4 | Ходьба и бег.  Измерение показателей физического развития.  *Бег на 30 м.* | 1 |
| 5 | Ходьба и бег. *Бег на 60 м.*  **Н.Р.К. Игра «Забрасывание белого мяча»** | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка7 час** |  |
| 6 | ***Бег по пересеченной местности ( 7ч )***  Профилактика травматизма на уроках кроссовой подготовки. **ТБ .***Бег - 3 мин* | 1 |
| 7 | Бег по пересеченной местности -*4мин*Равномерный бег. Чередование бег –ходьба (бег-70м. ходьба-100м). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 8 | Бег по пересеченной местности- *5мин*Равномерный бег. Чередование бег –ходьба (бег-70м. ходьба-100м).  Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 9 | Бег по пересеченной местности - *6мин*Равномерный бег. Чередование бег –ходьба (Бег-90м. ходьба-90м.)  Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и  рыбки». Развитие выносливости. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 1 |
| 10 | Равномерный бег. Чередование бег –  ходьба (Бег-90м. ходьба-90м.) Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и  рыбки». | 1 |
| 11 | Бег по пересеченной местности - *8мин* Равномерный бег. Чередование бег –ходьба (Бег-100м. ходьба-70м).Преодоление препятствий. Игра  «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 1 |
| 12 | Бег по пересеченной местности.- 9 мин  **Н.Р.К.Особенности физической культуры калмыцкого народа**. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Равномерный бег. Чередование бег –ходьба (Бег-100м. ходьба-70м).Преодоление препятствий. Игра«Перебежка с выручкой» | 1 |
|  | **Гимнастика 15 час** |  |
| 13 | ***Акробатика.***  ***Строевые упражнения (5ч )***  Профилактика травматизма. **ТБ.** Режим дня и его планирование.  Акробатика. Выполнение команд «Шире шаг!»,«Чаще шаг!», «На первый-второйрассчитайся!» Перекаты и группировка с  Игра «Что изменилось?» активно включаться в общение и  взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | 1 |
| 15 | Акробатика  **НРК. Игра «Чабан и волк»**  Строевые упражнения*.( Кувырок вперед)* | 1 |
| 16 | Представление о физических качествах. Акробатика.  Строевые упражнения. *(Кувырок в сторону)* | 1 |
|  | Строевые упражнения*.( Стойка на лопатках)* |  |
| 17 | Строевые упражнения*.( Стойка на лопатках)* | 1 |
| 18 | ***Висы. ( 5ч )***  Строевые упражнения. ОРУ с  гимнастическими палками. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 1 |
|  | **2 четверть 14 час** |  |
| 19 | Висы.  Строевые упражнения (перестроение из двух шеренг в два круга). Вис стоя и лежа, на согнутых руках, подтягивание. Игра «Маскировка в колоннах» выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | 1 |
| 20 | Висы.  Строевые упражнения *(Поднимание ног у гимнастической стенки)* Игра «Маскировка в колоннах» | 1 |
| 21 | Висы.  Строевые упражнения. *Вис на согнутых руках.* | 1 |
| 22 | Висы.  Строевые упражнения. *Вис на согнутых руках.* |  |
| 23 | ***Равновесие 5час***  Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.  Упражнения равновесии. Развитие координации.  Эстафета «Веселые старты» активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 1 |
| 24 | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. в равновесии. Развитие координации. Эстафета «Веселые старты» активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 1 |
| 25 | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Перелезание лазание по гимнастической скамейке. Игра «Резиночка». Развитие координации. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | 1 |
| 26 | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Перелезание лазание по гимнастической скамейке. Игра  «Резиночка | 1 |
| 27 | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Перелезание лазание по гимнастической скамейке. Игра  «Резиночка». |  |
|  | **Подвижные игры 12час.** |  |
| 28 | ***Подвижные игры***  ***( 5ч )***  Профилактика травматизма.**ТБ.** к Т/б. ОРУ с мячами. Игры с бегом, прыжками, метанием «вызов номеров», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 1 |
| 29 | Подвижные игры. . Игры с бегом, прыжками, метанием «Кто обгонит», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 30 | . Игры с бегом, прыжками, метанием «Кто обгонит», «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 1 |
| 31 | Игры с бегом, прыжками, метанием «Кто дальше бросит», «Кто обгонит | 1 |
| 32 | Игры с бегом, прыжками, метанием «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».Развитие скоростно-силовых способностей активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | 1 |
|  | **3 четверть 20 час** |  |
| 33 | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, предметами «Вызов номеров»,«Мяч соседу». Развитие скоростно-силовых способностей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 34 | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, предметами «Вызов номеров»,«Мяч соседу». |  |
| 35 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |
| 36 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  |
| 37 | Игры с бегом, прыжками, метанием «вызов номеров», «Метко в цель». |  |
| 38 | Игры с бегом, прыжками, метанием «вызов номеров», «Метко в цель». |  |
| 39 | ***Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)***  Профилактика травматизма. **ТБ.** Ведение мяча на месте с высоким отскоком Ловля и передача мяча от груди  на месте. Игра "Гонка мячей» активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | 1 |
| 40 | Ведение мяча на месте с средним отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра "Подвижная цель".представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и  физической подготовки человека; | 1 |
| 41 | Ведение мяча на месте с средним отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра"Подвижная цель". | 1 |
| 42 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Овладей мячом». Эстафеты. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 1 |
| 43 | . Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и  передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Овладей мячом». Эстафеты. | 1 |
| 44 | Подвижные игры на основе баскетбола Развитие ловкости. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Овладей мячом». Эстафеты. | 1 |
| 45 | Подвижные игры на основе баскетбол Развитие ловкости Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Подвижная цель". Эстафеты. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | 1 |
| 46 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Подвижная цель". Эстафеты | 1 |
| 47 | *Ведение мяча правой и левой рукой в движении.*  **Н.Р.К. Игра «Серебряный пояс»** | 1 |
| 48 | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра "Перестрелка". Игра в мини баскетбол. |  |
| 49 | Ловля и передача мяча в квадрате.Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |  |
| 50 | Подвижные игры на основе баскетбола. *Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень )* | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка 7час** |  |
| 51 | ***Бег по пересеченной местности (7ч)***  Профилактика травматизма. **ТБ.** | 1 |
| 52 | Бег по пересеченной местности. *50м-бег, 100м-ходьба.* | 1 |
|  | **4 четверть 16 час** |  |
| 53 | Бег по пересеченной местности Игра «Салки на месте» | 1 |
| 54 | Бег по пересеченной местности. *60м – бег,*  *90м – ходьба* | 1 |
| 55 | Бег по пересеченной местности Игра «Перебежка с выручкой» | 1 |
| 56 | Бег по пересеченной местности. *70м-бег, 80м-ходьба* | 1 |
| 57 | Бег по пересеченной местности Игра «Волк во рву» | 1 |
|  | Гимнастика |  |
| 58 | ***Ходьба и бег (4 ч)***  Профилактика травматизма. **ТБ.** . Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с макс. скоростью. Развитие способностей. Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге | 1 |
| 59 | . Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с макс. скоростью. Игра «Эстафета зверей» технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 1 |
| 60 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с макс. скоростью. Игра «Эстафета зверей» технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 1 |
| 61 | Ходьба и бег. *Бег с ускорением 30м.* | 1 |
| 62 | ***Прыжки (3 ч)***  *Прыжок с места.* | 1 |
| 63 | *Прыжок в высоту*. | 1 |
| 64 | *Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.* | 1 |
| 65 | ***Ходьба и бег (4 ч)***  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | 1 |
| 66 | Профилактика травматизма. **ТБ.** *Метание малого мяча в цель.* |  |
| 67 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 68 | Метание набивного мяча, из положения сидя. Развитие скоростно-силовых качеств видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях | 1 |