

Рабочая программа
по физической культуре
2 класс (ФГОС)

Содержание

1. Аннотация к рабочей программе.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Требования к уровню подготовки учащихся.
6. Планируемые результаты освоения программы.
7. Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.
8. Календарно-тематическое планирование.
9. Материально-технические средства для реализации программы

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе ФГОС второго поколения

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 2 класс УМК «Школа России»

Рабочие программы по предметам начальной школы разработаны на основе:

- ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-ФЗ
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785) (с изменениями на 11 декабря 2020 года) .
 - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
 - С 1 января 2021 года вступили в действие новые санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодёжи», действующие до 2027 года.
- С учётом
- Основной образовательной программы МКОУ СОШ № 19 п. Сама.
 - Учебного плана МКОУ СОШ № 19 п. Сама.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ,(2009г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы начального общего образования и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича , 1-4 классы» (2011г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала,

обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также

общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	9
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	31
5	Лыжные гонки	21
Итого		102

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед 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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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 вперед 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.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-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;хождение тренировочных дистанций.

Содержание тем учебного курса

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.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- – 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:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности (2 класс)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п/п	Тема урока Знания о физической культуре 9 (ч)	Количество урока	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	
	Лёгкая атлетика 24(12)		
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1	

3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1	
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1	
5	Развитие скоростных способностей.	1	
6	Развитие скоростной выносливости. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1	
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1	
8	Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	1	
9	Развитие силовой выносливости. Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
10	Развитие координационных способностей. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель.	1	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат	1	
12	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	1	
	Знания о физической культуре 9 ч (2)		
13	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1	
	Мозг и нервная система. Основные физические качества (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1	
	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	1	
14	Развитие координационных способностей при передаче мяча. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».	1	
15	Развитие координационных способностей при передаче мяча. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы.	1	
16	Развитие координационных способностей при передаче мяча. /игра « Передай мяч».	1	
17	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. П/игра «Лисы и куры»	1	
18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках Перебрасывание мяча в шеренгах. «Зайцы в огороде	1	

19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах,	1	
20	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек»,	1	
21	Развитие ориентирования в пространстве. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах	1	
22	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо»	1	
23	Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра «Точный расчет».	1	
24	Развитие скоростно – силовых способностей. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка».	1	
2 четверть			
25	Развитие скоростно – силовых способностей.. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Третий лишний»	1	
26	Комплексное развитие координационных способностей. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек»,	1	
27	Комплексное развитие координационных способностей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».	1	
28	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	1	
29	Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, Перебрасывание мяча через сетку в парах. /Игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	1	
30	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок»,	1	
31	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. Подвижная игра: «Летает, не летает», «Море волнуется –раз».	1	
32	Комплексное развитие координационных способностей. короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	1	
33	Комплексное развитие координационных способностей. Повторение элементов метания малого мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель.	1	
34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания.	1	
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол	1	

36	Реакция на летящий мяч. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену, ловля П/игра «Мяч водящему»	1	
37	Реакция на летящий мяч. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	1	
38	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
39	Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V –степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	1	
40	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу	1	
41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли	1	
42	Игровые задания на овладение командными навыками. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди»,	1	
43	Игровые задания на овладение командными навыками. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра , «Охотники и утки».	1	
44	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. Ловля и передача , ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге	1	
45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . Подвижная/игра «Веселые эстафеты с мячом».	1	
	Знания о физической культуре 9(2)		
46	Пища и питательные вещества. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . Подвижная/игра «Веселые эстафеты с мячом».	1	
47	Знания о физической культуре. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . Подвижная/игра «Веселые эстафеты с мячом».	1	
	Лыжная подготовка 21		
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	1	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами.	1	
50	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	1	
51	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	1	
52	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	

53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь	1	
54	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток	1	
55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	
56	Развитие координационных способностей при спуске. Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.	1	
57	Развитие координационных способностей при спуске. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками.	1	
58	Развитие скоростно – силовых способностей. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом	1	
59	Развитие скоростно – силовых способностей. шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.	1	
60	Развитие ловкости. шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение.	1	
61	Развитие ловкости. Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон	1	
62	Развитие координационных способностей при спуске. Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон	1	
63	Развитие координационных способностей при спуске. передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	1	
64	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	1	
65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. .Игры с бегом на лыжах и без лыж.	1	
66	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «на буксире	1	
67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	1	
68	Подведение итогов лыжной подготовки. Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	1	
Гимнастика с основами акробатики			
(18ч)			

69	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви.	1	
70	Освоение навыков акробатических упражнений. кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.	1	
71	Освоение навыков акробатических упражнений. кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.	1	
72	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	
73	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	
74	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	
75	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	
76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	
77	Освоение висов и упоров. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору	1	
78	Освоение висов и упоров. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору	1	
79	Освоение строевых упражнений. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору	1	
80	Освоение навыков равновесия. . Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»..	1	
81	Освоение навыков равновесия. . Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	1	
82	Освоение танцевальных элементов. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке .«Эстафета».	1	
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	1	
84	Развитие силы и гибкости. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Эстафета».	1	
85	Развитие силы и гибкости. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	1	
86	Развитие координационных способностей. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Круги»	1	
87	Развитие силы и ловкости. Эстафета с ползанием по-пластунски .	1	
88	Заключительный урок по гимнастике. Эстафета с ползанием по-пластунски .	1	
	Знания о физической культуре 9 (1ч)		
89	«История спортивных игр». Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	1	
	Лёгкая атлетика 24(12 ч)		

90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	1	
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись»,	1	
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Смена мест».	1	
94	Развитие координационных способностей . Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Смена мест».	1	
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	1	
96	Развитие координационных способностей. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	1	
97	Развитие силовой выносливости. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	1	
98	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.).	1	
99	Развитие координационных способностей в прыжках. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки».	1	
101	Кроссовая подготовка .Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.).	1	
	Знания о физической культуре 9(1)		
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	1	

Материально-технические средства для реализации программы

Учебные пособия:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 классы.

В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной

Мяч малый

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Планка для прыжков

Стойка для прыжков