

Российская и Ново-Нахичеванская Епархия
Святой Армянской Апостольской Православной Церкви

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Гимназия имени Святого Григора Нарекаци»
Индекс 127473, г.Москва, 1-й Щемилковский пер., д. 18. E-mail welcome@gsgn.ru
тел., факс: (495)-707-21-99/681-07-65 http://www.gsgn.ru
ОКПО 42016222, ОГРН1157700002745, ИНН/КПП7707333960 /770701001

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Гимназии имени
Святого Григора Нарекаци
Исракосян В.Э.
копия
Приказ №У-01 от 23.04.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Физическая культура»
для 2 класса

Москва
2019

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Тип программы: программа начального общего образования

Статус программы: рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»

Назначение программы:

для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их прав на:

- информацию об образовательных услугах,
- выбор образовательных услуг,
- гарантию качества получаемых услуг;

для педагогических работников Гимназии имени Святого Григора Нарекаци программа определяет приоритеты в содержании начального общего образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации начального общего образования;

для администрации Гимназии имени Святого Григора Нарекаци программа является основанием для определения качества реализации начального общего образования.

Составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.); Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

Категория обучающихся: обучающиеся 2 класса Гимназии имени Святого Григора Нарекаци

Объем учебного времени: в 2 классе - 68 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий: по 2 часа в неделю

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, которое начинается со второй четверти второго класса.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий обучающимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Уровень физической подготовленности».

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного 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 обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся 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».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

1.1. Нормативная база разработки программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от

06.10.2009г. № 373;

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. от 07.06.2017 N 506);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015г. № 1/1);
- Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32);
- основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) Гимназии имени Святого Григора Нарекаци;
- учебного плана ООП НОО Гимназии имени Святого Григора Нарекаци;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П.Кезина.- М.: Просвещение, 2010.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель урока физической культуры:

- обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья обучающихся, улучшению и исправлению осанки;
- профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координации движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- способствовать укреплению бодрости духа;

- воспитание дисциплинированности.

Главными задачами являются:

- *укрепление здоровья* учащихся 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, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в

состоянии здоровья.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

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 учетом требований ее 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

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Предметными результатами освоения обучающимися 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе

занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Личностными результатами освоения обучающимися 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.

Структура и содержание рабочей программы

Программа содержит следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие гимназистов, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий (в том числе, в соответствии с температурным режимом).

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать

учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение гимназистов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-

познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки *с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки *с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач; для формирования у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; обучения способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время

прогулок, дополнительных занятиях. Развивая самостоятельность, обучающиеся ориентируются на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности детей содействует организация спортивных соревнований, спортивных праздников, показательных выступлений для каждой возрастной группы учащихся, в основе содержания которых используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные ими на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

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 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 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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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 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 вперед ноги.

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.

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.

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 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.

Общеразвивающие упражнения

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

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, включающих 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 корректирующих 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); 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).

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.

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки,

физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)					
1.	Строевые упражнения	Обучение	Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Уметь: правильно выполнять перестроение.	Текущий
2.	Строевые упражнения	Обучение	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	Уметь: правильно выполнять передвижение в колонне и выполнять размыкание.	Текущий
3.	Освоение навыков равновесия.	Обучение	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах.	Уметь: правильно выполнять	Текущий
4.	Освоение навыков равновесия.	Обучение	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь: правильно выполнять	Текущий
5.	Гибкость.	Совершенствование	«Полубабочка» и «Бабочка» с наклоном вперед. «Полулягушка» и «Лягушка» с наклонами вперед и назад.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
Легкая атлетика (11 часов)					
6.	Ходьба.	Совершенствование	Ходьба под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба в полуприседе.	Уметь: передвигаться в полуприседе на полусогнутых ногах.	Текущий
7.	Бег.	Совершенствование	Бег с использованием координационной лестницы.	Уметь: бегать на скорость на координационной	Текущий

				лестнице.	
8.	Бег.	Совершенство	Челночный бег 3х5 и 3х10 м.	Уметь: быстро бегать с резким изменением направления.	Текущий
9.	Бег.	Совершенство	Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость.	Уметь: бегать эстафеты в команде с максимальной скоростью	Текущий
10.	Длительный бег.	Обучение	Бег в равномерном темпе до 4 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
11.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с поворотом на 90 и 180°.	Уметь: прыгать на одной и на двух ногах на месте.	Текущий
12.	Прыжки.	Совершенство	Прыжки в длину с места.	Уметь: технически правильно выполнять прыжок в длину с места	Текущий
13.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
14.	Прыжки.	Обучение	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные. Прыжки в высоту с места и с разбега.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
15.	Метания.	Обучение	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
16.	Бег.	Совершенство	Равномерный бег до 6 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
Подвижные игры (21 час)					
17.	«Пятнашки»	Совершенство	Игра в догонялки.	Уметь: преследовать бегом с изменением направления.	Текущий
18.	«Удочка»	Совершенство	Игра со скакалкой	Уметь: перепрыгивать через скакалку	Текущий
19.	«Тройка»	Совершенство	Игра с гимнастическим	Уметь: взаимодействовать и	Текущий

			обручем.	играть в команде.	
20.	«Бой петухов»	Совершенство	Игра развивающая устойчивость.	Уметь: сохранять баланс.	Текущий
21.	«Совушка»	Совершенство	Игра развивающая внимание.	Уметь:	Текущий
22.	«Альпинисты»	Совершенство	Игра развивающая ловкость и быстроту.	Уметь:	Текущий
23.	«Волк во рву»	Совершенство	Игра развивающая прыгучесть.	Уметь: прыгать и бегать.	Текущий
24.	«Пингвины с мячом»	Совершенство	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: прыгать на двух ногах с мячом.	Текущий
25.	«У кого меньше мячей»	Совершенство	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: быстро хватать и бросать мяч	Текущий
26.	«Школа мяча»	Совершенство	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: владеть мячом	Текущий
27.	«Мяч в корзину»	Совершенство	Игра развивающая ловкость и координацию.	Уметь: бросать мяч в корзину	Текущий
28.	«Попади в обруч»	Совершенство	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: метко бросать мяч	Текущий
29.	Владение мячом	Совершенство	Броски, ловля, передача мяча.	Уметь: делать броски, ловлю и передачу мячом.	Текущий
30.	Владение мячом	Совершенство	Броски, ловля, передача мяча.	Уметь: делать броски, ловлю и передачу мячом.	Текущий
31.	Владение мячом	Совершенство	Удары, остановки и игра в пас с мячом ногами.	Уметь: бить и играть в пас.	Текущий
32.	Владение мячом	Совершенство	Удары, остановки и игра в пас с мячом ногами.	Уметь: бить и играть в пас.	Текущий
33.	Владение	Совершенство	Ведение баскетбольного мяча	Уметь: передвигаться и вести баскетбольный	Текущий

	мячом	твование	шагом.	мяч.	
34.	Владение мячом	Совершенствование	Ведение баскетбольного мяча шагом обходя препятствия.	Уметь: передвигаться и вести баскетбольный мяч.	Текущий
35.	Владение мячом	Совершенствование	Ведение футбольного мяча.	Уметь: передвигаться и вести футбольный мяч.	Текущий
36.	Владение мячом	Совершенствование	Ведение футбольного мяча обходя препятствия.	Уметь: передвигаться и вести футбольный мяч.	Текущий
37.	Игра «Ловкач»	Совершенствование	Игра со скакалкой	Уметь: прогнувшись пройти под натянутой скакалкой.	Текущий
38.	Игра «Часы»	Совершенствование	Игра со скакалкой	Уметь: Прыгать через скакалку	Текущий
39.	Игра «Вышибалы»	Совершенствование	Игра с мячом	Уметь: метко бросать мяч и ловко уворачиваться.	Текущий

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)

40.	Упоры.	Совершенствование	Упор присев. Упор согнувшись. Упор лежа сзади	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
41.	Седы.	Совершенствование	Сед на пятках. Сед углом	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
42.	Освоение навыков равновесия.	Совершенствование	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Уметь: держать равновесие при ходьбе по скамейке.	Текущий
43.	Освоение навыков равновесия.	Совершенствование	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Уметь: держать равновесие	Текущий
44.	Упражнения с гимнастическим конем.	Совершенствование	Перелезание через гимнастического коня.	Уметь: правильно выполнять	Текущий
45.	Упражнения с гимнастическим конем.	Совершенствование	Перелезание через гимнастического коня.	Уметь: правильно выполнять	Текущий

46.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий
47.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по канату.	Уметь: лазать по канату.	Текущий
48.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	Уметь: лазать по наклонной скамейке.	Текущий
49.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Подтягивание лежа на горизонтальной скамейке.	Уметь: подтягиваться на горизонтальной скамейке.	Текущий
50.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Перелезание через гимнастическое бревно.	Уметь: перелезть через препятствия.	Текущий
51.	Сед.	Совершенствование	Сед с наклоном вперед.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
52.	Гибкость.	Совершенствование	Наклон к ногам и вперед из положения сед ноги врозь.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
53.	Акробатические упражнения.	Совершенствование	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях, лодочка.	Уметь: технически правильно делать упражнение	Текущий
54.	Акробатические упражнения.	Совершенствование	Перекаты в группировке. Лодочка.	Уметь: технически правильно делать упражнение	Текущий
55.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Обучение	С большими и малыми мячами.	Уметь: делать упражнения с мячами.	Текущий
56.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Совершенствование	С гимнастической палкой. С обручем.	Уметь: делать упражнения с гимнастической палкой и обручем.	Текущий
57.	Упражнения на перекладине.	Совершенствование	Поднимание колен к груди из вися на перекладине.	Уметь: делать вис на перекладине и поднимание колен к груди.	Текущий
58.	Упражнения на	Совершенствование	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (маль); на	Уметь: подтягиваться на перекладине.	Текущий

	перекладине.		низкой перекладине из вися лежа (дев).		
59.	Упражнения на перекладине.	Зачет	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (маль); на низкой перекладине из вися лежа (дев).	Уметь: подтягиваться на перекладине.	Оценить подтягивания на перекладине.
Легкая атлетика (9 часов)					
60.	Бег.	Закрепление	Челночный бег 3x5 и 3x10 м.	Уметь: быстро бегать с резким изменением направления.	Текущий
61.	Бег.	Совершенствование	Эстафеты с бегом на скорость.	Уметь: бегать эстафеты в команде с максимальной скоростью	Текущий
62.	Бег.	Совершенствование	Бег 30 м с высокого старта.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 м.	Текущий
63.	Прыжки.	Совершенствование	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
64.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с разбега через веревочку (высота 30-40 см).	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
65.	Прыжки.	Совершенствование	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Уметь: прыгать на скакалке	Текущий
66.	Метания.	Совершенствование	Броски мячей на дальность и в цель.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
67.	Метания.	Совершенствование	Броски мячей на дальность и в цель.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
68.	Бег.	Совершенствование	Равномерный бег до 6 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Причина изменений	Отметка о выполнении