**Название программы**:

Программа начального общего образования по физической культуре для 2 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);

 -  Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);

-Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение  2014 г

-Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией

В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение  2014 г

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

Ученик научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*•* формировать первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета.**

**2 класс ( 102 часа – 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе занятий)**

 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)***

**Лёгкая атлетика (34 ч.)**

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

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.

Гимнастическая комбинации. 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.

**Подвижные игры (15ч)**

**Подвижные игры c элементами спортивных игр (20 час)**

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Кроссовая подготовка (12 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура**

 **(ФГОС НОО) 2 класс, 102 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (21 час)** |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка |  |  |  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. **Правила поведения в спортзале и на улице**Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря**Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действийОсваивать технику метания мяча. | Вводный.Фронтальный опрос.Текущий |
|  | Строевая подготовка.Прыжки в длину с места |  |  | Текущий |
|  | Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук. |  |  | Текущий |
|  | Сочетание различных видов ходьбы.Прыжки в длину с места (учет). |  |  | Учетный |
|  | Бег с изменением направления.Бег 30м, 60м.  |  |  | Учетный |
|  | Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки» |  |  | Текущий |
|  | Бег 30м (учет)Развитие скоростных способностей. |  |  | Учетный |
|  | ОРУ в движении.Челночный бег 3\*3 м., 3\*10 м.Игра: «Воробьи-вороны». |  |  | Текущий |
|  | Бег 60м (учет).Техника бега с высокого старта.Игра: «Караси и щука» |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с высокого старта.Бег на короткие, средние дистанции |  |  | Учетный |
|  | Техника бега с низкого старта.Бег с чередованием с ходьбой |  |  | Текущий |
|  | Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта. |  |  | *Развитие выносливости:*Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальнойскоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. *Развитие скоростных способностей*. Прыжок в длину с места..  | Текущий |
|  | ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность. |  |  | Текущий |
|  | Метание малого теннисного мяча на дальность. |  |  | Учетный |
|  | Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель |  |  | Учетный |
|  | Челночный бег 3\*10м.Эстафеты. |  |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3\*10м (учет). Игра: «Вышибалы»  |  |  | Учетный |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м. |  |  | Текущий |
|  | Бег 1 км. (учет) |  |  | Учетный |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука» |  |  | Текущий |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
|  | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. |  |  | Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикиОсваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.  | Текущий |
|  | Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. |  |  | Текущий |
|  | Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами. |  |  | Учетный |
|  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.  |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия.Ходьба по скамейке приставными шагами. |  |  | Текущий |
|  | Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы» |  |  | Текущий |
| 1.
 | Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости. |  |  | Текущий |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. |  |  | Учетный |
|  | Кувырок вперед.Эстафеты. |  |  | Текущий |
|  | Кувырок вперед.Прыжки на скакалке. |  |  | Учетный |
|  | «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |  Текущий |
|  | «Мост» из положения лежа на спине.Стойка на лопатках.Игры на развитие гибкости. |  |  | Учетный |
|  | Стойка на лопатках.Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания. |  |  | Текущий |
|  | Акробатическая комбинация. |  |  | Учетный |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.Эстафеты с обручами. |  |  | Текущий |
|  | Прыжки на скакалке.Игра: «Посадка картофеля» |  |  | Учетный |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. |  |  | Учетный |
| **Подвижные игры (15 часов)** |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.  |  |  | Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхОсваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении.Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  | Фронтальный опросТекущий |
|  | Игры: «Два мороза», «Караси и щука» |  |  |  |
|  |  Игры: «Класс- становись», «Третий лишний». |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты. |  |  | Учетный |
|  | Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи» |  |  | Текущий |
|  | Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву». |  |  | Текущий |
|  | Эстафета с мячами.Игра: «Запрещенное движение» |  |  | Учетный |
|  | Игры: «Два мороза», «У медведя во бору» |  |  | Текущий |
|  | ОРУ с мячами.Прыжки на скакалке.Игра: «Рыбак и рыбки» |  |  | Текущий |
|  | Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка» |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты со скакалками. |  |  | Текущий |
|  | Игры: «Караси и щука», «Два мороза» |  |  | Текущий |
|  | Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами. |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ со скакалками.Прыжки на скакалкахИгры: «Вышибалы», «Третий лишний |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс» |  |  |  | Текущий |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (13 часов)** |
|  | Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану» |  |  | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. ОРУ со скакалками.Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.Бросок двумя руками от груди. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. | Текущий |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами» |  |  | Учетный |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами» |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с мячами. |  |  | Текущий |
|  | Игра: «День и ночь», «Гонка мячей» |  |  | Текущий |
|  | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.  |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами.Игра: «Передал-садись», «Вышибалы» |  |  | Текущий |
|  | Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий» |  |  | Текущий |
|  | Передачи мяча в парах двумя руками от груди |  |  | Учетный |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами» |  |  | Учетный |
|  | Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись» |  |  | Текущий |
|  | Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей» |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом» |  |  | Текущий |
| **Подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** |
|  | ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку» |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Текущий |
|  | Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками» |  |  | Текущий |
|  | Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками» |  |  | Текущий |
|  | Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку» |  |  | Учетный |
|  | Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками» |  |  | Учетный |
|  | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар». |  |  | Текущий |
|  | Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. |  |  | Текущий |
| **Кроссовая подготовка ( 12 часов)** |
|  | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.Чередование бега и ходьбы. |  |  | Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанкиСоблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.Осваивать технику бега различными способами.Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игрСоставлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки | Фронтальный опрос.Текущий |
|  |  Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м .Равномерный бег 2 мин. Игры. |  |  | Учетный  |
|  | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры. |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры. |  |  | Текущий  |
|  | Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры. |  |  | Учетный  |
|  | Равномерный бег6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).Игры. |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). |  |  | Текущий |
|  | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры. |  |  | Учетный  |
|  | ОРУ в движении.Бег 1 км . |  |  | Учетный |
|  | Преодоление полосы препятствий.  |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом. |  |  | Текущий |
|  | Кросс 500 м. по пересеченной местности. |  |  | Учетный |
| **Легкая атлетика (13 часов)** |
|  | ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт. |  |  | Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику выполнения многоскоков.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.Осваивать технику метания мяча. | Текущий |
|  | Высокий старт .Эстафеты |  |  | Учетный |
|  | ОРУ с мячами.Низкий старт. |  |  | Текущий |
|  | Спец. беговые упр. легкоатлета.Низкий старт. |  |  | Учетный |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. |  |  | Текущий |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. |  |  | Учетный |
|  | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). |  |  | Текущий |
|  | Бег 30м, 60 м.Прыжки в длину с места. |  |  | Текущий |
|  | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. |  |  | Учетный |
|  | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Техника метания мяча на дальность. |  |  | Текущий |
|  | Техника метания мяча в цель. Эстафеты. |  |  | Текущий |
|  | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |
|  | Тестирование физических качеств. |  |  | Учетный |