

Комитет по образованию администрации г. Барнаула Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

Принято.


Педагогический совет МБОУ «СОШ №75»

Протокол № 10 от 25.08.2017

Председатель педагогического совета

 Е.Г.Генкина

Утверждаю.

Директор школы 

Приказ № 01-07/115

Е.Г. Генкина

от 25.08.2017

## Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 2а класса

на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия  
учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений / В. И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

учебника Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.:  
Просвещение, 2014. – 143с.

Составитель Марьина Мария Максимовна, учитель физической культуры

Барнаул 2017

Комитет по образованию администрации г. Барнаула Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

Принято.

Педагогический совет МБОУ «СОШ №75»  
Протокол № 10 от 25.08.2017

Председатель педагогического совета

 Е.Г.Генкина

Утверждаю.

Директор школы 

Приказ № 01-07/115

Е.Г. Генкина

от 25.08.2017

## Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 2б класса

на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия  
учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений / В. И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

учебника Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.:  
Просвещение, 2014. – 143с.

Составитель Марьина Мария Максимовна, учитель физической культуры

Барнаул 2017

Комитет по образованию администрации г. Барнаула Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

Принято.

Педагогический совет МБОУ «СОШ №75»

Протокол № 10 от 25.08.2017

Председатель педагогического совета

Е.Г.Генкина

Утверждаю.

Директор школы

Приказ № 01-07/115

Е.Г. Генкина

от 25.08.2017

## Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 2в класса

на 2017-2018 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия  
учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений / В. И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

учебника Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.:  
Просвещение, 2014. – 143с.

Составитель Марьина Мария Максимовна, учитель физической культуры

Барнаул 2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **«Физическая культура» 2 класс**

### **Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;
- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;

### **на основании:**

-примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре МО РФ;

-авторской программы:

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

### **Учебника:**

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

С учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением о рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования.

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение ФГОС и учебного плана по предмету.

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

### **Цели и задачи изучения предмета:**

Курс «Физическая культура» (авт. В.И. Лях) направлен на достижение следующих целей и задач:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Сроки реализации Рабочей программы:**

Согласно Положению о рабочей программе, срок реализации рабочей программы - 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в учебном году, что соответствует 3 учебным часам в неделю.

### **Формы образовательных технологий**

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

### **Формы и методы организации учебного процесса:**

-словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа);

-наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

### **Виды организации учебной деятельности:**

-урок - консультация;

-урок-встреча со спортсменами-чемпионами;

-урок-экскурсия, урок-соревнование.

### **Виды контроля**

### Используемые формы, виды, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	10,4	10,0-	9,1	11,2	10,7-	9,7
			9	10,2	9,5 9,9-9,3	8,8	10,8	10,1 10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-	165	90	125-140	155
			9	120	145 130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-	1150	550	650-850	950
			9	800	950 850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

#### Содержание Учебно-методического комплекса по предмету

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Для учителя	Для учащихся
Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.- 64с.	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.
Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций /	

В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	
Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.	

### **Планируемые результаты освоения предмета, курса**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости)

## **Требования к уровню подготовки учащихся Планируемые образовательные результаты обучающихся на конец 2 класса:**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
  - особенностях русских народных игр;
  - способах и особенностях движения и передвижений человека;
  - терминологии разучиваемых упражнений;
  - основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
  - причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;
- научится:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
  - проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

### **Содержание предмета, 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 физической 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.

#### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.



*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° , по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### 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 – жёлуди – 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; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **Структура учебного курса**

Количество часов, отводимых на реализацию рабочей программы 102ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<b>Базовая часть - 78ч.</b>	
	Что надо знать	13ч.
	Что надо уметь	65ч.
1	Играем все	14ч.
2	Бодрость, грация, координация	18ч.
3	Бег, ходьба, прыжки, метание	15ч.
4	Все на лыжи	18ч.

Вариативная часть - 24ч.		
5	Бодрость, грация, координация	8ч.
6	Все на лыжи	5ч.
7	Играем все	2ч.
8	Бег, ходьба, прыжки, метание	5ч.
	Всего:	102ч.

Название раздела	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть		год	
	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.
Что надо знать	8ч.		3ч.		1ч.		1ч.		13ч.	
Что надо уметь 65ч.										
Бег, ходьба, прыжки, метание. 15баз.+5вар.=20ч.	17ч.		3ч.		-		-		20ч.	
Бодрость, грация, координация. 18баз.+8вар.=26ч.	-		16ч.		6ч.		4ч.		26ч.	
Играем все. 14баз.+4вар.=18ч.	-		-		-		18ч.		18ч.	
Все на лыжи. 18баз.+5вар.=23ч.	-		-		23ч.		-		23ч.	
Всего:	25ч.		22ч.		30ч.		25ч.		100ч.	

#### Разделы

Тема раздела	Обозначение
Что надо знать	1
Что надо уметь	2
Бег, ходьба, прыжки, метание	2.1
Бодрость, грация, координация	2.2
Играем все!	2.3
Все на лыжи!	2.4

#### Описание места предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» рассчитан на 405ч. В 1 классе на изучение физической культуры отводится 99ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

Во 2 классе на уроки физической культуры отводится 100 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2017-2018 учебный год, произведена корректировка календарно-тематического планирования для 2 класса, сгруппированы 2 часа в разделе «Играем все!»

Тема урока	Дата урока
Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	29.05
Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	

Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	30.05
Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	

Используемые УМК «Школа России» наиболее полно реализует требования ФГОС, учебники входят в Федеральный перечень на 2017-2018 учебный год.

**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»**  
**2Б, В класс**  
**(3 часа в неделю, 34 учебные недели)**  
**2017-2018 учебный год**

**Условные обозначения:**

1 - Теоретические занятия;

2 - Лабораторные, практические, развитие речи/ внеклассное чтение;

3 – Экскурсии;

4 - Контрольные работы (обобщающий урок).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Домашнее задание	Вид занятий			
					1	2	3	4
	<b>Что надо знать</b>							
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	1.09	с.8-13	1			
2.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.	1	5.09	с.13-17	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
3.	Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	6.09	с.92-95		1		
4.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	8.09	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
5.	Роль органов зрения и слуха во время движения человека.	1	12.09	с.35-42	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
6.	Обычный бег, бег с изменением направления.	1	13.09	с.92-95	1			
7.	Бег с преодолением препятствий.	1	15.09	с.92-95		1		
8.	Тестирование бега с чередованием на ходьбу до 150м.	1	19.09	с.92-95	1			
9.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	20.09	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
10.	Правила личной гигиены.	1	22.09	с.45-49	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
11.	Эстафеты с бегом на скорость.	1	26.09	с.92-95		1		
12.	Медленный бег до 3-4мин.	1	27.09	с.92-95		1		
13.	Кросс до 1 км.	1	29.09	с.92-95		1		
14.	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1	3.10	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
15.	Важность занятий физическими упражнениями для улучшения работы легких.	1	4.10	с.58-62	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
16.	Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	6.10	с.84-85		1		
17.	Прыжки в длину с места, с поворотом 90*.	1	10.10	с.84-85,96		1		
	<b>Что надо знать</b>							
18.	Важность физических упражнений	1	11.10	с.62	1			

	для укрепления мышц живота.							
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
19.	Прыжки с разбега, через препятствия.	1	13.10	с.84-85		1		
20.	Прыжки на скакалке, через земляные возвышенности.	1	17.10	с.84-85,96		1		
21.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	18.10	с.100-104		1		
22.	Метание на заданное расстояние.	1	20.10	с.100-104		1		
	<b>Что надо знать</b>							
23.	Приемы измерения пульса.	1	24.10	с.78-81		1		
24.	Связь физической культуры укрепление здоровья.	1	25.10	с.50-53		1		
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
25.	Метание в горизонтальную цель (2х2 м).	1	27.10	с.100-104		1		
26.	Метание в вертикальную цель (2х2 м).	1	7.11	с.100-104		1		
27.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	8.11	с.102		1		
28.	Равномерный бег.	1	10.11	с.92-95		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
29.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1	14.11	с.100-104		1		
	<b>Что надо знать</b>							
30.	Строение тела, основные формы движений.	1	15.11	с.100-104		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
31.	Общеразвивающие упражнения малыми мячами.	1	17.11	с.100-104		1		
32.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом.	1	21.11	с.100-104		1		
33.	Группировка, перекаты в группировке.	1	22.11	с.120-121		1		
	<b>Что надо знать</b>							
34.	Травмы, которые можно получить на уроке.	1	24.11	с.87-88		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
35.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	28.11	с.120-121		1		
36.	Упражнения в вися стоя и лёжа.	1	29.11	с.120-121		1		
37.	Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке.	1	1.12	с.120-121		1		
38.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	5.12	с.122-123		1		
39.	Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.	1	6.12	с.122-123		1		
40.	Лазанье по наклонной скамейке.	1	8.12	с.122-123		1		
41.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	12.12	с.122-123		1		
	<b>Что надо знать</b>							
42.	Измерение роста, массы тела.	1	13.12	с.80-81		1		

	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
43.	Перелезание через гимнастическое бревно.	1	15.12	с.122-123	1			
44.	Перелезание через гимнастическое бревно.	1	19.12	с.122-123		1		
45.	Лазанье по канату.	1	20.12	с.122-123	1			
46.	Перелезание через гимнастического коня.	1	22.12	с.122-123	1			
47.	Перелезание через гимнастического коня.	1	26.12	с.122-123		1		
	<b>Все на лыжи!</b>							
48.	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	27.12	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
49.	Техника ступающего шага без палок.	1	12.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
50.	Техника ступающего шага с палками.	1	16.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
51.	Ступающий шаг с палками.	1	17.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
52.	Техника скользящего шага без палок.	1	19.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
53.	Техника скользящего шага без палок.	1	23.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
54.	Скользящий шаг с палками.	1	24.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
55.	Скользящий шаг с палками.	1	26.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	30.01	с.50	1			
57.	Техника подъема под уклон.	1	31.01	с. 147 Кататься на лыжах	1			
58.	Техника подъема под уклон.	1	2.02	с. 147 Кататься на лыжах		1		
	<b>Что надо знать</b>							
59.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос).	1	6.02	с.45- 49	1			
	<b>Все на лыжи!</b>							
60.	Техника спуска под уклон.	1	7.02	с. 147 Кататься на лыжах	1			
61.	Техника спуска под уклон.	1	9.02	с. 147 Кататься на лыжах		1		

62.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	13.02	с.143-144. Кататься на лыжах	1			
63.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	14.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
64.	Передвижение на лыжах до 1 км. Отработка навыка.	1	16.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
65.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	20.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
66.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	21.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
67.	Передвижение на лыжах до 1 км. Отработка навыка.	1	27.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
68.	Подъемы с небольших склонов.	1	28.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
69.	Спуски с небольших склонов.	1	2.03	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
70.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	6.03	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
71.	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	7.03	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
72.	Стойка на носках.	1	13.03	с.125-126	1			
73.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	14.03	с.125-126	1			
74.	Стойка на двух ногах с закрытыми глазами.	1	16.03	с.125-126	1			
75.	Стойка на одной ногах с закрытыми глазами.	1	20.03	с.125-126		1		
76.	Стойка на бревне (высота 60 см) на двух ногах.	1	21.03	с.125-126	1			
77.	Стойка на бревне (высота 60 см) на одной ноге.	1	23.03	с.125-126		1		
78.	Лазанье по канату.	1	3.04	с.122-123	1			
79.	Перешагивание через набивные мячи.	1	4.04	с.125-126		1		
80.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	6.04	с.125-126	1			
81.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	10.04	с.102		1		
	<b>Что надо знать</b>							
82.	Требования к одежде и обуви для занятий.	1	11.04	с.75-77	1			
	<b>Играем все!</b>							

83.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1	13.04	с.114-115		1		
84.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	17.04	с.114-115		1		
85.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	18.04	с.114-115		1		
86.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1	20.04	с.114-115		1		
87.	Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель».	1	24.04	с.114-115		1		
88.	Ловля мяча индивидуально.	1	25.04	с.103-104		1		
89.	Передача мяча индивидуально.	1	27.04	с.114-115	1			
90.	Броски мяча индивидуально.	1	4.05	с.114-115		1		
91.	Ведение мяча индивидуально.	1	8.05	с.114-115	1			
92.	Ловля, передача мяча в парах.	1	11.05	с.103-104		1		
93.	Броски, ведение мяча в парах.	1	15.05	с.114-115	1			
94.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1	16.05	с.114-115	1			
95.	Ведение мяча правой рукой в движении.	1	18.05	с.114-115	1			
96.	Ведение мяча левой рукой в движении.	1	22.05	с.114-115		1		
97.	Передача мяча индивидуально.	1	23.05	с.114-115	1			
98.	Ведение мяча индивидуально.	1	25.05	с.114-115		1		
99.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	1	29.05	с.114-115		1		
100.	Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1	30.05	с.114-115		1		



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **«Физическая культура» 2 А класс**

### **Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;
- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;

### **на основании:**

-примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре МО РФ;

-авторской программы:

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

### **Учебника:**

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

С учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением о рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования.

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение ФГОС и учебного плана по предмету.

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

### **Цели и задачи изучения предмета:**

Курс «Физическая культура» (авт. В.И. Лях) направлен на достижение следующих целей и задач:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Сроки реализации Рабочей программы:**

Согласно Положению о рабочей программе, срок реализации рабочей программы - 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в учебном году, что соответствует 3 учебным часам в неделю.

### **Формы образовательных технологий**

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

### **Формы и методы организации учебного процесса:**

-словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа);

-наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

### **Виды организации учебной деятельности:**

-урок - консультация;

-урок-встреча со спортсменами-чемпионами;

-урок-экскурсия, урок-соревнование.

### **Виды контроля**

### Используемые формы, виды, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	10,4	10,0-	9,1	11,2	10,7-	9,7
			9	10,2	9,5 9,9-9,3	8,8	10,8	10,1 10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-	165	90	125-140	155
			9	120	145 130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-	1150	550	650-850	950
			9	800	950 850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

#### Содержание Учебно-методического комплекса по предмету

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Для учителя	Для учащихся
Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.- 64с.	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.
Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций /	

В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	
Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.	

### **Планируемые результаты освоения предмета, курса**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости)

## **Требования к уровню подготовки учащихся** **Планируемые образовательные результаты обучающихся на конец 2 класса:**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
  - особенностях русских народных игр;
  - способах и особенностях движения и передвижений человека;
  - терминологии разучиваемых упражнений;
  - основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
  - причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;
- научится:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
  - проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

### **Содержание предмета, 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 физической 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.

#### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### 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 – жёлуди – 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; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **Структура учебного курса**

Количество часов, отводимых на реализацию рабочей программы 102ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<b>Базовая часть - 78ч.</b>	
	Что надо знать	13ч.
	Что надо уметь	65ч.
1	Играем все	14ч.
2	Бодрость, грация, координация	18ч.
3	Бег, ходьба, прыжки, метание	15ч.
4	Все на лыжи	18ч.

Вариативная часть - 24ч.		
5	Бодрость, грация, координация	8ч.
6	Все на лыжи	5ч.
7	Играем все	6ч.
8	Бег, ходьба, прыжки, метание	5ч.
	Всего:	102ч.

Название раздела	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть		год	
	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.	ПЛАН.	ФАКТ.
Что надо знать	8ч.		3ч.		1ч.		1ч.		13ч.	
Что надо уметь 65ч.										
Бег, ходьба, прыжки, метание. 15баз.+5вар.=20ч.	17ч.		3ч.		-		-		20ч.	
Бодрость, грация, координация. 18баз.+8вар.=26ч.	-		16ч.		6ч.		4ч.		26ч.	
Играем все. 14баз.+3вар.=17ч.	-		-		-		17ч.		17ч.	
Все на лыжи. 18баз.+5вар.=23ч.	-		-		23ч.		-		23ч.	
Всего:	25ч.		22ч.		30ч.		23ч.		99ч.	

#### Разделы

Тема раздела	Обозначение
Что надо знать	1
Что надо уметь	2
Бег, ходьба, прыжки, метание	2.1
Бодрость, грация, координация	2.2
Играем все!	2.3
Все на лыжи!	2.4

#### Описание места предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» рассчитан на 405ч. В 1 классе на изучение физической культуры отводится 99ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

Во 2 классе на уроки физической культуры отводится 99 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2017-2018 учебный год, произведена корректировка календарно-тематического планирования для 2 класса, сгруппированы 3 часа в разделе «Играем все!».

Тема урока	Дата урока
Ведение мяча индивидуально.	29.05
Ведение мяча индивидуально.	
Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	30.05

Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	
Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	

Используемые УМК «Школа России» наиболее полно реализует требования ФГОС, учебники входят в Федеральный перечень на 2017-2018 учебный год.



**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»**  
**2А класс**  
**(3 часа в неделю, 34 учебные недели)**  
**2017-2018 учебный год**

**Условные обозначения:**

- 1 - Теоретические занятия;
- 2 - Лабораторные, практические, развитие речи/ внеклассное чтение;
- 3 – Экскурсии;
- 4 - Контрольные работы (обобщающий урок).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Домашнее задание	Вид занятий			
					1	2	3	4
	<b>Что надо знать</b>							
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	2.09	с.8-13	1			
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.	1	5.09	с.13-17	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
3	Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	6.09	с.92-95		1		
4	Сочетание различных видов ходьбы.	1	9.09	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
5	Роль органов зрения и слуха во время движения человека.	1	12.09	с.35-42	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
6	Обычный бег, бег с изменением направления.	1	13.09	с.92-95	1			
7	Бег с преодолением препятствий.	1	16.09	с.92-95		1		
8	Тестирование бега с чередованием на ходьбу до 150м.	1	19.09	с.92-95	1			
9	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	20.09	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
10	Правила личной гигиены.	1	23.09	с.45-49	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
11	Эстафеты с бегом на скорость.	1	26.09	с.92-95		1		
12	Медленный бег до 3-4мин.	1	27.09	с.92-95		1		
13	Кросс до 1 км.	1	3.10	с.92-95		1		
14	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1	4.10	с.92-95		1		
	<b>Что надо знать</b>							
15	Важность занятий физическими упражнениями для улучшения работы легких.	1	7.10	с.58-62	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
16	Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	10.10	с.84-85		1		
17	Прыжки в длину с места, с поворотом 90*.	1	11.10	с.84-85,96		1		
	<b>Что надо знать</b>							
18	Важность физических упражнений	1	14.10	с.62	1			

	для укрепления мышц живота.							
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
19	Прыжки с разбега, через препятствия.	1	17.10	с.84-85		1		
20	Прыжки на скакалке, через земляные возвышенности.	1	18.10	с.84-85,96		1		
21	Метание малого мяча с места на дальность.	1	21.10	с.100-104		1		
22	Метание на заданное расстояние.	1	24.10	с.100-104		1		
	<b>Что надо знать</b>							
23	Приемы измерения пульса.	1	25.10	с.78-81	1			
24	Связь физической культуры укрепление здоровья.	1	28.10	с.50-53	1			
	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b>							
25	Метание в горизонтальную цель (2x2 м).	1	7.11	с.100-104		1		
26	Метание в вертикальную цель (2x2 м).	1	8.11	с.100-104		1		
27	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	11.11	с.102		1		
28	Равномерный бег.	1	14.11	с.92-95		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
29	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1	15.11	с.100-104	1			
	<b>Что надо знать</b>							
30	Строение тела, основные формы движений.	1	18.11	с.100-104	1			
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
31	Общеразвивающие упражнения малыми мячами.	1	21.11	с.100-104		1		
32	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом.	1	22.11	с.100-104		1		
33	Группировка, перекаты в группировке.	1	25.11	с.120-121		1		
	<b>Что надо знать</b>							
34	Травмы, которые можно получить на уроке.	1	28.11	с.87-88	1			
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
35	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	29.11	с.120-121		1		
36	Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	2.12	с.120-121		1		
37	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке.	1	5.12	с.120-121		1		
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1	9.12	с.122-123		1		
39	Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.	1	12.12	с.122-123		1		
40	Лазанье по наклонной скамейке.	1	13.12	с.122-123		1		
41	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	16.12	с.122-123		1		
	<b>Что надо знать</b>							
42	Измерение роста, массы тела.	1	19.12	с.80-81	1			

	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
43	Перелезание через гимнастическое бревно.	1	20.12	с.122-123	1			
44	Перелезание через гимнастическое бревно.	1	23.12	с.122-123		1		
45	Лазанье по канату.	1	26.12	с.122-123	1			
46	Перелезание через гимнастического коня.	1	27.12	с.122-123	1			
47	Перелезание через гимнастического коня.	1	13.01	с.122-123		1		
	<b>Все на лыжи!</b>							
48	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	16.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
49	Техника ступающего шага без палок.	1	17.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
50	Техника ступающего шага с палками.	1	20.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
51	Ступающий шаг с палками.	1	23.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
52	Техника скользящего шага без палок.	1	24.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
53	Техника скользящего шага без палок.	1	27.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
54	Скользкий шаг с палками.	1	30.01	с.146-147 Кататься на лыжах	1			
55	Скользкий шаг с палками.	1	31.01	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
56	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	3.02	с.50	1			
57	Техника подъема под уклон.	1	6.02	с. 147 Кататься на лыжах	1			
58	Техника подъема под уклон.	1	7.02	с. 147 Кататься на лыжах		1		
	<b>Что надо знать</b>							
59	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос).	1	10.02	с.45- 49	1			
	<b>Все на лыжи!</b>							
60	Техника спуска под уклон.	1	13.02	с. 147 Кататься на лыжах	1			
61	Техника спуска под уклон.	1	14.02	с. 147 Кататься на лыжах		1		

62	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	17.02	с.143-144. Кататься на лыжах	1			
63	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	20.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
64	Передвижение на лыжах до 1 км. Отработка навыка.	1	21.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
65	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	24.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
66	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	27.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
67	Передвижение на лыжах до 1 км. Отработка навыка.	1	28.02	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
68	Подъемы с небольших склонов.	1	3.03	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
69	Спуски с небольших склонов.	1	6.03	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
70	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	7.03	с.143-144. Кататься на лыжах		1		
71	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1	10.03	с.146-147 Кататься на лыжах		1		
	<b>Бодрость, грация, координация</b>							
72	Стойка на носках.	1	13.03	с.125-126	1			
73	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	14.03	с.125-126	1			
74	Стойка на двух ногах с закрытыми глазами.	1	17.03	с.125-126	1			
75	Стойка на одной ногах с закрытыми глазами.	1	20.03	с.125-126		1		
76	Стойка на бревне (высота 60 см) на двух ногах.	1	21.03	с.125-126	1			
77	Стойка на бревне (высота 60 см) на одной ноге.	1	3.04	с.125-126		1		
78	Лазанье по канату.	1	4.04	с.122-123	1			
79	Перешагивание через набивные мячи.	1	7.04	с.125-126		1		
80	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	10.04	с.125-126	1			
81	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	11.04	с.102		1		
	<b>Что надо знать</b>							
82	Требования к одежде и обуви для занятий.	1	14.04	с.75-77	1			
	<b>Играем все!</b>							

83	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1	17.04	с.114-115		1		
84	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	18.04	с.114-115		1		
85	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	21.04	с.114-115		1		
86	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1	24.04	с.114-115		1		
87	Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель».	1	25.04	с.114-115		1		
88	Ловля мяча индивидуально.	1	28.04	с.103-104		1		
89	Передача мяча индивидуально.	1	5.05	с.114-115	1			
90	Броски мяча индивидуально.	1	8.05	с.114-115		1		
91	Ведение мяча индивидуально.	1	12.05	с.114-115	1			
92	Ловля, передача мяча в парах.	1	15.05	с.103-104		1		
93	Броски, ведение мяча в парах.	1	16.05	с.114-115	1			
94	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1	19.05	с.114-115	1			
95	Ведение мяча правой рукой в движении.	1	22.05	с.114-115	1			
96	Ведение мяча левой рукой в движении.	1	23.05	с.114-115		1		
97	Передача мяча индивидуально.	1	26.05	с.114-115	1			
98	Ведение мяча индивидуально.	1	29.05	с.114-115		1		
99	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	1	30.05	с.114-115		1		