

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка 3

1.1.Возможные результаты 5

1.2. Критерии оценки 6

1. Учебный план на предмет8
2. Календарно-тематический план 9
3. Образовательные ресурсы 15
4. **Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основепрограммы учебного курса «Физическая культура» МБОУ ООШ № 3 и авторской программыВ. И. Лях «Физическая культура»М: Просвещение, 2011., в соответствии с приказом о введении ФГОС НОО №373 от 06.11.2009 года и во изменение Приказа №2357 от 22.09.2011.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Курс включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа раскрывает последовательность изучения разделов и тем курса, а так же рассматривает возможные результаты освоения курса «Физическая культура» за 2 класс.

**Цель:**

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

**Задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* 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.

Программа за курс «Физическая культура» 2 класса рассчитана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

**Специфика программы заключается в том, что в неё внесены изменения** с учётом обучения и воспитания детей с задержкой психического развития, у которых при потенциально сохранных возможностях интеллектуального развития наблюдаются слабость памяти, внимания, недостаточность темпа и подвижности психических 4 процессов, повышенная истощаемость. Для обеспечения коррекции их психического развития и эмоционально-волевой сферы, активизации познавательной деятельности, формирования навыков и умений учебной деятельности программой предусмотрено проведение на каждом уроке заданий на коррекцию внимания, памяти, логического мышления и на развитие мелкой моторики рук.

**Коррекционные задачи (реализуются на каждом уроке):**

– развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательной активности, самостоятельности, произвольности), преодоление интеллектуальной пассивности, безынициативности;

 – обогащение кругозора и развитие речи до уровня, позволяющего детям включиться в учебный процесс, общаться в соответствии с его логикой и сознательно воспринимать учебный материал;

– формирование учебной деятельности детей и коррекцию недостатков в её основных структурных звеньях: информационно-ориентационном, оперативно исполнительском, контрольно-оценочном.

– охрана здоровья ребёнка и коррекция психосоматических неблагополучий в его развитии

* 1. **Возможные результаты**

**Личностные:**

* 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.

**Метапредметные:**

* 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;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Предметные:**

* 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;
* 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;
* 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.
	1. **Критерии оценки**

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Уровень | Уровень |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Безучетавремени |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

***К значительным ошибкам относятся:***

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

1. **Учебный план на предмет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Кол-во часов в неделю | I триместр | II триместр | III триместр | Год |
| Физическая культура | 2 | 3 | 36 | 32 | 34 | 102 |

1. **Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| план | факт |
|  | **Основы знаний о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 1 | Правила по ТБ на уроках физической культуры. Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1 | **04.09.18** | **04.09.18** |
|  | **Лёгкая атлетика (14 часов)** |  |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка». | 1 | 05.09.18 | 05.09.18 |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 метров. Игра «Салки с домом». | 1 | 06.09.18 | 06.09.18 |
| 4 | Челночный бег 3\*10. Игра «Гуси- лебеди». | 1 | 11.09.18 | 11.09.18 |
| 5-6 | Расчёт по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 2 | 12.09.1813.09.18 | 12.09.1813.09.18 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 | 18.09.18 | 18.09.18 |
| 8 | Метание предмета на дальность.» Контроль: метание малого мяча на дальность. Эстафета за «Мячом противника» | 1 | 19.09.18 | 19.09.18 |
| 9 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещённое движение» и «Два мороза». | 1 | 20.09.18 | 20.09.18 |
| 10 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | 1 | 25.09.18 |  |
| 11 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. ***Контроль:*** бег на 30 метров с высокого старта. | 1 | **26.09.18** |  |
| 12 | Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 | **27.09.18** |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 | **02.10.18** |  |
| 14 | Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | **03.10.18** |  |
| 15 | Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | **04.10.18** |  |
|  | **Основы знаний о физической культуре (2 часа)** |  |  |
| 16 | Беседа «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Игра «Жмурки». | 1 | **09.10.18** |  |
| 17 | Беседа «История возникновения первых спортивных соревнований». | 1 | **10.10.18** |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)** |  |  |
| 18 | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Подвижная игра «Охотник и зайцы».  | 1 | **11.10.18** |  |
| 19 | Обучение перестроению в две шеренги и две колонны. ***Контроль:*** поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна». | 1 | **16.10.18** |  |
| 20 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос». | 1 | **17.10.18** |  |
| 21 | Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 | **18.10.18** |  |
| 22 | Совершенствование техники кувырка вперёд. Круговая тренировка. | 1 | **23.10.18** |  |
| 23 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля». | 1 | **24.10.18** |  |
| 24 | Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | 1 | **25.10.18** |  |
|  | **Теоретическая часть**  |
| 25 | Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. | 1 | **06.11.18** |  |
| 26 | Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. **Тест.** | 1 | **07.11.18** |  |
| 27 | Как появились упражнения с мячом. | 1 | **08.11.18** |  |
| 28 | Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. | 1 | **13.11.18** |  |
| 29 | Подвижные игры. Для освоения спортивных игр. | 1 | **14.11.18** |  |
| 30 | Подвижные игры. Для освоения игр в баскетбол. | 1 | **15.11.18** |  |
| 31 | Подвижные игры. Мяч соседу. Бросок мяча в колонне | 1 | **20.11.18** |  |
| 32 | Подвижные игры для освоения. Тест | 1 | **21.11.18** |  |
| 33 | Подвижные игры для освоения игры в футбол. Просмотр видеофильма Гонка мячей | 1 | **22.11.18** |  |
| 34 | Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. | 1 | 27.11.18 |  |
| 35 | Физические упражнения. Что такое физические упражнения. | 1 | 28.11.18 |  |
| 36 | Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. | 1 | 29.11.18 |  |
| 37 | Упражнения с скакалкой. | 1 | 04.12.18 |  |
| 38 | Комплекс утренний зарядки. | 1 | 05.12.18 |  |
| 39 | **Физическое развитие и физические качества человека** |  | 06.12.18 |  |
| 40 | Что такое физическое развитие. | 1 | 11.12.18 |  |
| 41 | Что такое физические качества. Сила. | 1 | 12.12.18 |  |
| 42 | Упражнения для развития силы. | 1 | 13.12.18 |  |
| 43 | Что такое физические качества. Быстрота. | 1 | 18.12.18 |  |
| 44 | Упражнения для развития быстроты. | 1 | 19.12.18 |  |
| 45 | Что такое физические качества. Выносливость. | 1 | 20.12.18 |  |
| 46 | Упражнения для развития выносливости. | 1 | 25.12.18 |  |
| 47 | Что такое физические качества. Гибкость. | 1 | 26.12.18 |  |
| 48 | Упражнения для развития гибкости. | 1 | 27.12.18 |  |
| 49 | Что такое физические качества. Равновесие. | 1 | 10.01.19 |  |
| 50 | Упражнения для развития равновесия. | 1 | 15.01.19 |  |
| 51 | Физические качества. Тест. | 1 | 16.01.19 |  |
| 52 | Подвижные игры для развития равновесия. | 1 | 17.01.19 |  |
| 53 | Комплекс утренний зарядки 2. | 1 | 22.01.19 |  |
| 54 | Составляем комплекс утренний зарядки. | 1 | 23.01.19 |  |
| 55 | Как правильно одеваться для зимних прогулок. | 1 | 24.01.19 |  |
| 56 | Катание с гор на санках. Просмотр видеофильма. Меры предосторожности. | 1 | 29.01.19 |  |
| 57  | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом | 1 | 30.01.19 |  |
| 58 | Комплекс утренней гимнастики 3  | 1 | 31.01.19 |  |
| 59 | Что такое футбольный бильярд?  | 1 | 05.02.19 |  |
| 60 | Комплекс утренней гимнастики 4 | 1 | 06.02.19 |  |
| 61-62 | Личная гигиена  | 2 | 07.02.1912.02.19 |  |
| 63-64 | Мозг и нервная система. | 2 | 13.02.1914.02.19 |  |
| 65 | Контрольная работа. | 1 | 19.02.19 |  |
| 66 | Органы дыхания |  | 20.02.19 |  |
| 67 | Органы пищеварения. | 1 | 21.02.19 |  |
| 68 | Пища и питательные вещества  | 1 | 26.02.19 |  |
| 69 | Вода и питьевой режим. | 1 | 27.02.19 |  |
| 70 | Тренировка ума и характера | 1 | 28.02.19 |  |
| 71 | Примерный режим дня. | 1 | 05.03.19 |  |
| 72 | Составляем свой режим дня. | 1 | 06.03.19 |  |
| 73 | Спортивная одежда и обувь | 1 | 07.03.19 |  |
| 74 | Самоконтроль. | 1 | 12.03.19 |  |
| 75 | Первая помощь при травмах. |  | 13.03.19 |  |
| 76 | Что надо уметь. | 1 | 14.03.19 |  |
| 77 | Правила поведения на занятиях | 1 | 19.03.19 |  |
| 78 | Бодрость, грация, координация. | 1 | 20.03.19 |  |
| 79 | Играем все! Интеллектуальная игра. | 1 | 21.03.19 |  |
|  | **Спортивные игры с мячом (24 часа)** |  |  |
| 80 | Правила безопасности в упражнениях с мячами. Совершенствование броска и ловля мяча. Игра «Вышибалы». | 1 | **02.04.19** |  |
| 81 | Обучение броска и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу». | 1 | **03.04.19** |  |
| 82 | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему». | 1 | **04.04.19** |  |
| 83 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».  | 1 | **09.04.19** |  |
| 84 | Обучение техники ведения на месте, в движении, по прямой, по дуге. Игра «Мяч из круга». | 1 | **10.04.19** |  |
| 85 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом снизу. Игра «Мяч соседу». | 1 | **11.04.19** |  |
| 86 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | **16.04.19** |  |
| 87 | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей колоннах». | 1 | **17.04.19** |  |
| 88 | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Антивы- шибалы». | 1 | **23.04.19** |  |
| 89 | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами». | 1 | **24.04.19** |  |
| 90 | ***Контроль:*** бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы». | 1 | **25.04.19** |  |
| 91 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай- поймай». Развитие координации. | 1 | **30.04.19** |  |
| 92 | Подвижные игры с мячами. | 1 | **07.05.19** |  |
| 93 | Обучение передачи мяча в парах. Игра «Мяч из круга». | 1 | **08.05.19** |  |
| 94 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 | **14.05.19** |  |
| 95 | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол. | 1 | **15.05.19** |  |
| 96 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1 | **16.05.19** |  |
| 97 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. | 1 | **21.05.19** |  |
| 98 | Итоговая контрольная работа | 1 | **22.05.19** |  |
| 99 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом». | 1 | **23.05.19** |  |
| 100 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд». | 1 | **28.05.19** |  |
| 101 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини- футбол. | 1 | **29.05.19** |  |
| 102 | Подведение итогов года. Упражнения круговой тренировки. Игра «Вызов номеров». | 1 | **30.05.19** |  |

1. **Образовательные ресурсы**

**Учебные пособия:**

Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

Учебник: Лях В.И. ./ Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

**Учебно-практическое оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные);
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые.

**Список литературы, используемый для составления программы:**

1. Авторская программаВ. И. Лях «Физическая культура»М: Просвещение, 2011.
2. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
3. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности / С.П. Казачкова, М.С. Умнова. – М.: Планета, 2012.
4. Приказы Минобрнауки России от 31.12.2015г.№№1576, 1577, 1578 «О внесении изменений в ФГОС НОО»
5. Примернаяосновнаяобразовательная программаМБОУ ООШ №3.
6. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа. /Приложение к «Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения. Начальная школа».В 2 частях. Часть 1. М.: Просвещение, 2010.
7. Учебный планМБОУ ООШ №3.
8. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1897 17.12.2010г).