**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 2 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г.№ 2357, от 18.12.2012г. № 1060, 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576, авторской программой по физической культуре В.И.Ляха .

**Цели:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического).

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) и навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**Задачи:**

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Место курса в учебном плане:**

Курс рассчитан на 102 ч. в год, 3 часа в неделю в соответствии с годовым учебным планом работы МАОУ «СОШ №54 г. Улан-Удэ» на 2017-2018 учебный год.

**УМК:**

В.И. Лях,Физическая культура, 2 класс, 4-е изд., Москва, Просвещение, 2016

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

- 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).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение  
через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,  
ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Формы:** урок, экскурсии.

**Виды:** соревнования, игры, эстафеты.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | 1 |  |
|  | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |
|  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |
|  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |  |
|  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |  |
|  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | 1 |  |
|  | *Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.* |  |  |
|  | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | 1 |  |
|  | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | 1 |  |
|  | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков равновесия | 1 |  |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение строевых упражнений | 1 |  |
|  | Освоение строевых упражнений | 1 |  |
|  | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | 1 |  |
|  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | 1 |  |
|  | 2 четверть |  |  |
|  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. | 1 |  |
|  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. | 1 |  |
|  | *«Играем все». Подвижные игры с элементами легкой атлетики 9 часов* |  |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | 1 |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Подвижные игры. | 1 |  |
|  | Настольные игры. | 1 |  |
|  | Настольные игры. | 1 |  |
|  | Настольные игры. | 1 |  |
|  | Настольные игры. | 1 |  |
|  | Настольные игры. | 1 |  |
|  | 3 четверть. |  |  |
|  | Шахматы. | 1 |  |
|  | Шахматы. | 1 |  |
|  | Шахматы. | 1 |  |
|  | Шахматы. | 1 |  |
|  | Шахматы. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Бурятская национальная игра. Шагай наадан. | 1 |  |
|  | Зимние олимпийские игры. Беседа. | 1 |  |
|  | Зимние олимпийские игры. Беседа. | 1 |  |
|  | Беседа. Бурятские национальные игры. | 1 |  |
|  | Беседа. Бурятские национальные игры. | 1 |  |
|  | Беседа. Бурятские национальные игры. | 1 |  |
|  | Урок – презентация. Спортсмены Бурятии. | 1 |  |
|  | *Подвижные игры 8 часов* |  |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | 1 |  |
|  | *Волейбол 4 часа* |  |  |
|  | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе | 1 |  |
|  | *4 четверть* |  |  |
|  | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе | 1 |  |
|  | *Игры с элементами волейбола  2 часа* |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |
|  | *Легкая атлетика 11 часов* |  |  |
|  | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |  |
|  | Самостоятельные занятия | 1 |  |
|  | Самостоятельные занятия | 1 |  |
|  | Самостоятельные занятия | 1 |  |
|  | *Футбол 6 часов* |  |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | 1 |  |
|  | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | 1 |  |
|  | *Подвижные игры с элементами футбола 5 часов* |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |  |
|  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |  |
|  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |  |
|  | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |  |
|  | Итоговое тестирование физической подготовлен ности | 1 |  |