

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2016г.

Утверждаю
директор школы:
_____ Н. В. Савинкина
приказ № 295
от « 01» сентября 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для детей
с умственной отсталостью
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
для 2 КЛАССА**

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины	<p>В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной отсталостью.</p>
2. Адресат	<p>Программа адресована обучающимся с умственной отсталостью вторых классов общеобразовательных школ.</p>
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	<p>Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И.Ляха в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника с умственной отсталостью умения учиться.</p>
4. Цели и задачи	<p>Программа направлена на реализацию цели – сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.</p> <p>Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. 2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата. 3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки 4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм. 5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества. 6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность. <p>Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.</p>
5. Специфика программы	<p>В программе В.И.Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.</p>

6. Основные содержательные линии курса	<ul style="list-style-type: none"> • «Основы знаний о физической культуре» • «Лёгкая атлетика» • «Гимнастика с основами акробатики» • «Лыжная подготовка» • «Подвижные игры»
7. Структура программы	<p>Знания о физической культуре (6ч.) 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 (14ч.) Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>

	<p>Лёгкая атлетика (42ч.) 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 (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжная подготовка (8ч.) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры (в каждом разделе) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.</p>
<p>8. Требования к результатам</p>	<p>Личностные: у учащихся будут сформированы: положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закалывающих процедур.</p> <p>Предметные: учащиеся научатся: выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закалывания; определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.</p> <p>Познавательные</p>

	<p><i>Учащиеся научатся:</i> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.</p> <p>Коммуникативные</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i> рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.</p>						
9. Формы организации учебного процесса	<p>Программа предусматривает проведение уроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционный урок • комбинированный урок • урок с дидактически-сюжетным содержанием • информационно-коммуникационные формы <p>Используется индивидуальная работа.</p>						
10. Итоговый контроль	<p>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.</p>						
11. Объем и сроки изучения	<p>На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, всего - 70 часов:</p> <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1 - 11ч.</td> <td>4 - 8ч.</td> </tr> <tr> <td>2 - 10ч.</td> <td>5 - 14ч.</td> </tr> <tr> <td>3 - 10ч.</td> <td>6 - 17ч.</td> </tr> </table>	1 - 11ч.	4 - 8ч.	2 - 10ч.	5 - 14ч.	3 - 10ч.	6 - 17ч.
1 - 11ч.	4 - 8ч.						
2 - 10ч.	5 - 14ч.						
3 - 10ч.	6 - 17ч.						

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (6 ч)		
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Профилактика травматизма	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру.</p> <p>Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>

<p>История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Сведения о закаливающих процедурах, профилактика нарушений осанки.</p> <p>Влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека.</p>	<p>Возникновение первых соревнований, Олимпийских игр.</p> <p>Знакомство с видами спорта, включёнными в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Представление о физическом развитии человека; о влиянии упражнений на физическое развитие человека.</p> <p>Профилактика нарушений осанки.</p> <p>Представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм</p>	<p>Иметь представление об истории спортивных соревнований.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Знать историю возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>
<p>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (42ч)</p>		
<p>Организуящие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.</p> <p>Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см).</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом</p> <p>Различать и выполнять строеые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.</p> <p>Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.</p> <p>Уметь перестраиваться из одной колонны в две.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противходом..</p> <p>Проявлять координацию в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий.</p>

<p>Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта,</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега</p> <p>Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча..</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
---	---	---

<p>Лазанье: ранее изученным способом, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстоянии 4м</p>	<p>Лазанье</p>	<p>Осваивать технику лазанья по гимнастическим снарядам. Описывать технику лазанья по гимнастическим снарядам. Совершенствовать технику лазанья по гимнастическим снарядам. Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату, лестнице и гимнастической скамейке. Проявлять качества силы, быстроты и координации при лазанье по гимнастическим снарядам.</p>
<p>Лыжная подготовка (8ч)</p>		
<p>Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой» Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</p>		
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 2-б

Учитель Мишукова О. И.

Количество часов:

всего 70 часов; в неделю 2 ч

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы., - 2013

Дополнительная литература:

- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2010.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2009.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- «Дружить со спортом и игрой», Т.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2010.
- «Физкультура в начальной школе», Т.П.Болонов; Москва: «ПЦ Сфера»,2009.

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

- УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний;
- УСЗЗ – урок совершенствования и закрепления знаний;
- УПОКЗ – урок проверки, оценки и контроля знаний.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Элементы содержания	Вид контроля	УУД	Дата проведения	
								План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка									
1	Инструктаж по т/б. Правила безопасного поведения при занятиях	1	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»;	Знакомство с правилами предупреждения травматизма во время занятий	Индивидуальные упражнения.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждение	01.09	

	физическими упражнениями.				физическими упражнениями.		травматизма во время занятий физическими упражнениями		
2-3	Техника выполнения прыжков.	2	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.	Формирование представлений о прыжке.	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику прыжковых упражнений.	07.09 08.09	
4	Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить знания и умения по теме « Прыжки»	Индивидуальные упражнения.	Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать технику выполнение игровых действий правила игр.	14.09	
5-7	Техника выполнения прыжков.	3	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.	Формирование представлений о прыжке.	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику прыжковых упражнений.	15.09 21.09 22.09	
8	Подвижные игры на воздухе: «Белки, шишки, орехи» «Удочка».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить знания и умения по теме « Бег»	Индивидуальные упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений, игр.	28.09	
9-10	Различные виды бега. Учет по наклону туловища	2	УПОКЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Закрепление знаний о различных видах бега	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику беговых упражнений.	29.09 05.10	

	сидя на полу.			-команды «вольно», «равняйся», «смирно»; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -выполнять наклоны туловища сидя на полу.					
11	Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!»	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки»	Индивидуальные упражнения.	Описывать качества быстроты, выносливости, координации при выполнении игровых упражнений.	06.10	
12-13	Отработка техники метания набивного мяча.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Формирование умений метания мяча от груди	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди о мяча.	19.10 20.10	
14	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	УПОКЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закаливания; -правила ходьбы по разметкам. Уметь: - метать набивной мяч (1 кг) из	Совершенствование техники метания малого мяча в цель	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику бросков большого мяча. Применять полученные умения в метании мяча. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении уп-	26.10	

				положения сидя из-за головы; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -метать малый мяч в цель; -бросать и ловить большой резиновый мяч на месте.			ражнений.		
15	Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку»	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить умения ориентироваться в пространстве	Индивидуальные упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении игровых упражнений .	27.10	
16-18	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	3	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые команды; Уметь: -выполнять упражнения с мячом	Проверить качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	Индивидуальные упражнения.	Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	02.11 03.11 09.11	
19-20	Формирование навыков метания в цель.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшему. Уметь: -перемещаться по пересеченной местности; -метать по горизонтальной и вертикальной цели.	Закрепление навыков метания в цель	Индивидуальные упражнения.		10.11 16.11	
21	Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель»	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр.	Проверить умения по темам «Метание мяча, бег»	Индивидуальные упражнения.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	17.11	

				Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.					
22-23	Формирование навыков метания.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях Уметь: -выполнять ходьбу в колонне по одному; -метать малый мяч на дальность с места.	Формирование навыков метания	Индивидуальные упражнения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания.	30.11 01.12	
24-25	Совершенствование двигательных умений и навыков.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях Уметь: -выполнять построение и перестроения; -выполнять упражнения: прыжки, метания -выполнять заданные позы и положения тела.	Дать представление о физическом развитии человека	Индивидуальные упражнения.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения бега	07.12 08.12	
26	Развитие гибкости и ловкости.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закаливания. Уметь: -выполнять ходьбу разными способами; -выполнять построение и перестроения; -выполнять заданные позы и положения тела.	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека	Индивидуальные упражнения.	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.	14.12	
27	Подвижные игры	1	УСЗЗ	Знать:	Формирование	Индивидуальные		15.12	

	на воздухе: «Подвижная цель», «Замри».			-правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека.	упражнения.		
28-29	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	2	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе; -комплекс ОРУ с мячом. Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке.	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека.	Индивидуальные упражнения.	Осваивать технику ходьбы с пере-шагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	21.12 22.12
30-31	Совершенствование навыков лазания.	2	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно.	Формирование первоначальных представлений о технике выполнения: лазания.	Индивидуальные упражнения.	Осваивать технику ходьбы с пере-шагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества	28.12 29.12

								координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе										
32-34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	3	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках	Формирование первоначальных умений об истории возникновения лыж. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.	Индивидуальные упражнения.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	11.01 12.01 18.01		
35-36	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне	Формирование навыков скользящего шага	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов.	19.01 25.01		
37-38	Ознакомление с техникой скользящего шага.	2	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками, без палок.		Индивидуальные упражнения.	Описывать технику поворотов переступанием на месте.	26.01 01.02		
39	Подвижные игры	1	УСЗЗ	Знать:	Повторять	Индивидуальные	Описывать и применять	02.02		

	на воздухе: «Лисенок-медвежонок»			-правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	изученные на уроках игры на лыжах.	упражнения.	навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх.		
Гимнастика с основами акробатики									
40-41	Инструктаж по т/б. Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся».	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверка навыков бега и ориентирования в пространстве	Индивидуальные упражнения.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	15.02 16.02	
42	Совершенствование навыков метания.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; -лазать по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке.	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Индивидуальные упражнения.	Описывать технику кувырка вперед, лазанья по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	22.02	
43	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила проведения водных процедур.	Формирование первоначальных представлений о технике кувырка вперед	Индивидуальные упражнения.		23.02	
44-45	Элементы спортивных игр.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения	Проверка навыков бега и	Индивидуальные упражнения.	Применять навыки, полученные на уроках	01.03 02.03	

	Пионербол.			при занятиях; -правила игры «Пионербол». Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве	ориентирования в пространстве		гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
46-48	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	3	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием.	Формирование знаний и выработка умений при выполнении строевых упражнений.	Индивидуальные упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении строевых упражнений.	08.03 09.03 15.03	
49-50	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий».	2	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверка ориентирования в пространстве	Индивидуальные упражнения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.	16.03 22.03	
51	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять ОРУ под музыку.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	Индивидуальные упражнения.		23.03	
52-53	Элементы спортивных игр. «Волейбол».	2	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Волейбол». Уметь: -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.		29.03 30.03	
Лёгкая атлетика и подвижные игры									

54-55	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Индивидуальные упражнения.	Описывать правила игры в баскетбол. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	12.04 13.04	
56-58	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	3	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя).	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Индивидуальные упражнения.	Описывать комплекс упражнений со скакалкой.	19.04 20.04 26.04	
59-61	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	3	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места).	Закрепление умения выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	27.04 03.05	
62-64	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	3	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды, Уметь: -выполнять упражнения с мячом	Закрепление умения выполнять метание малого мяча в цель	Индивидуальные упражнения.		04.05 10.05	

				(удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места, ведение мяча на месте).					
65-67	Развитие статического и динамического равновесия.	3	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом. Уметь: -выполнять строевые команды; -выполнять комплекс ОРУ на месте; -выполнять упражнения в равновесии (бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне); -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (упражнения на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами).	.Совершенствовани е представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Индивидуальные упражнения	Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений.	11.05 17.05 18.05	
68-70	Что узнали. Чему научились во 2 классе.	3		Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом. Уметь: -выполнять строевые команды; -выполнять комплекс ОРУ на месте; -выполнять упражнения в равновесии	Обобщение изученных теоритических и практических знаний и умений	Индивидуальные упражнения	Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений.	24.05 25.05 31.05	

Требования к результатам

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Список литературы

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями.

Для учителя:

В.И.Лях Физическая культура 1-4 кл. Просвещение.2013.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Стандарты второго поколения. Начальная школа. Просвещение. 2010

Дополнительная литература

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. *Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура»*. — М., АСТ, Астрель.2012