

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 7»



Воронкова И.В.

Приказ № 178

от 30.08. 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 2-х КЛАССОВ  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Учитель: Щетинина О.А.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

### **Нормативная база**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции)  
Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2010
2. Планируемые результаты начального общего образования [Л. Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение 2010 (Стандарты второго поколения)
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/[А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение 2010
4. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

Целью обучения физической культуры в 2 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

### Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно–методическое обеспечение.

На уроки в 2 классе выделяют 68 часов (Базовый уровень)).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 2-ых классов**

В результате освоения программного материала ученики узнают:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научатся:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, 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;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

### Требования к уровню подготовки учащихся 2-классов

№	Нормативные испытания	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 30 м (сек)	5,6	5,8	7,3	7,5	7,6	7,7
2.	Бег 1000 м (мин. сек) («+» - без учета времени) (умение бегать)	+	+	+	+	+	+
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	9,9	10,2	10,3	10,8	11,2	11,7
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	115	110	100	90
5	Прыжки через скакалку (умение прыгать «+» - без учета кол. раз в мин.)	+	+	+	+	+	+
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	2		1		0	
7	Подтягивания из виса на низкой перекладине (раз)		7		5		3
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+11	+3	+6	-2	-1
9	Подъём туловища из положения лежа на спине (умение выполнять кол. раз)						
10	Многоскоки 8 прыжков (умение выполнять)						
11	Ходьба на лыжах 1 км (без учета времени)						

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов- 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Причины корректировки
		план	факт	
	<b>I триместр-20 часов</b> Легкая атлетика-18 часов Баскетбол-2 часа			
<b>1</b>	<b>Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.</b>	<b>03.09.18-07.09.18</b>		
<b>2</b>	Виды ходьбы. СУ Бег 30 м.			
<b>3</b>	Развитие координационных способностей челночный бег 3х10 м.	<b>10.09.18-14.09.18</b>		
<b>4</b>	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.			
<b>5-6</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег до 500 м.	<b>17.09.18-21.09.18</b>		
<b>7</b>	Тестирование	<b>24.09.18-28.09.18</b>		
<b>8</b>				
<b>9-10</b>	Развитие выносливости. Бег 1000 м	<b>01.10.18-05.10.18</b>		
<b>11</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	<b>15.10.18-19.10.18</b>		

<b>12</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча на дальность.			
<b>13</b>	Развитие силовой выносливости. Подтягивание из виса.	<b>22.10.18-26.10.18</b>		
<b>14</b>	Развитие силовой выносливости. Преодоление препятствий.			
<b>15-16</b>	Переменный бег.	<b>29.10.18-02.11.18</b>		
<b>17-18</b>	Гладкий бег.	<b>05.11.18-09.11.18</b>		
<b>19-20</b>	Кроссовая подготовка.	<b>12.11.18-16.11.18</b>		
	<b>2 триместр-22 часа</b> Баскетбол-4 часа Гимнастика-8 часов Лыжная подготовка-10 часов			
<b>21</b>	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<b>26.11.18-30.11.18</b>		
<b>22</b>	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
<b>23-24</b>	Баскетбол. Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	<b>03.12.18-07.12.18</b>		
<b>25-26</b>	<b>ОРУ с предметами и без.</b> Акробатические упражнения.	<b>10.12.19-14.12.18</b>		
<b>27-28</b>	Упражнения в лазанье и перелезании.	<b>17.12.18-21.12.18</b>		
<b>29-30</b>	Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя на полу.	<b>24.12.18-28.12.18</b>		

<b>31-32</b>	Упражнения на равновесие.	<b>08.01.19-11.01.19</b>		
<b>33-34</b>	<b>Инструктаж по ТБ Основы знаний.</b> Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	<b>14.01.19-18.01.19</b>		
<b>35-36</b>	Повороты переступанием.	<b>21.01.19-25.01.19</b>		
<b>37-38</b>	Подъемы и спуски под уклон.	<b>28.01.19-01.02.19</b>		
<b>39-40</b>	Передвижение на лыжах до 1 км.	<b>04.02.19-08.02.19</b>		
<b>41-42</b>	Передвижение на лыжах до 1 км.	<b>11.02.19-15.02.19</b>		
	<b>3 Триместр- 26 часов</b> Легкая атлетика-20 часов Подвижные игры-6 часов			
<b>43-44</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>25.02.19-01.03.19</b>		
<b>45-46</b>	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	<b>04.03.19-07.03.19</b>		
<b>47-48</b>	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки».	<b>11.03.19-15.03.19</b>		
<b>49-50</b>	Преодоление препятствий 1000 метров.	<b>18.03.19-22.03.19</b>		
<b>51-52</b>	Переменный бег. Метания мяча на дальность. Метание наивного мяча.	<b>25.03.19-29.03.19</b>		
<b>53-54</b>	Кроссовая подготовка. Бег до 6 минут.	<b>01.04.19-05.04.19</b>		
<b>55-56</b>	Гладкий бег. П/игра «Смена сторон».	<b>15.04.19-19.04.19</b>		
<b>57-58</b>	Развитие координационных движений.	<b>22.04.19-26.04.19</b>		



	Челночный бег.			
<b>59-60</b>	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10.	<b>29.04.19-03.05.19</b>		
<b>61-62</b>	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. П/игра «Лисы и куры».	<b>06.05.19-08.05.19</b>		
<b>63-64</b>	Тестирование.	<b>13.05.19-17.05.19</b>		
<b>65-66</b>	Метание мяча в цель. П/игра: «Попади в обруч».	<b>20.05.19-24.05.19</b>		
<b>67-68</b>	Прыжок в длину с места. П/игра «Светофор», «День, Ночь».	<b>27.05.19-31.05.19</b>		

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 20016.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей  
начальных классов

Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ШМО      М.Е. Камень

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР      Е.В. Цветкова

\_\_\_\_\_ 2018 г.