

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ

директор
МБОУ «Степановская СОШ»

В.В. Исакова

Приказ от 31.08.2020 г. № 87

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

2 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования, авторской программы физического
воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

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

УМК: «Школа России»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, 3 часа в неделю.

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

Задачи:

- 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.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процессе урока	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
2	Легкая атлетика	28	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми

			<p>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>людьми.</p> <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
3	Подвижные игры	27	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

			<p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - характеризовать физическую нагрузку по
--	--	--	---	---

4	Гимнастика с элементами акробатики	31	<p><i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
---	------------------------------------	----	---	---

5	Лыжная подготовка	16	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	<p>Личностные результаты: Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
---	-------------------	----	---	---

				<p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметные результаты:</p> <p>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>
--	--	--	--	--

Всего часов: 102

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика	31
4	Лыжная подготовка	16
5	Подвижные игры	27

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика (14 часов)				
1	Организационно-методические указания	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Техника метания мяча на дальность	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		
7	Упражнения на координацию движений	1		
8	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		

13	Тестирование прыжка в длину с места	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Режим дня Подвижные игры	1		
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
17	Тестирование виса на время Подвижная игра «Кот и мыши»	1		
18	Ловля и броски малого мяча в парах	1		
19	Ловля и броски малого мяча в парах	1		
20	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения Подвижные игры	1		
21	Ведение мяча	1		
22	Упражнения с мячом	1		
23	Подвижные игры	1		
24	Круговая тренировка	1		
25	Подвижная игра «Белочка- защитница	1		
26	Преодоление полосы препятствий	1		
27	Усложненная полоса препятствий	1		
28	Броски и ловля мяча в парах	1		
29	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1		

30	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		
31	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
32	Эстафеты с мячом	1		
33	Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
34	Знакомство с мячами- хопами	1		
35	Прыжки на мячах- хопах	1		
36	Круговая тренировка	1		
37	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
38	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
39	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1		
40	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
41	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1		
Лыжная подготовка (16 часов)				
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1		
43	Повороты переступанием на лыжах без палок	1		
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1		
45	Торможение падением на лыжах с палками	1		
46	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		

47	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1		
48	Подъем на склон «Лесенкой» и спуск на лыжах	1		
49	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
50	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1		
51	Подъем на склон «елочкой»	1		
52	Передвижение на лыжах змейкой	1		
53	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
54	Прохождение дистанции 800 м на лыжах	1		
55	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		
56	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
57	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
Гимнастика с элементами акробатики (31 час)				
58	Кувырок вперед	1		
59	Кувырок вперед с трех шагов	1		
60	Кувырок вперед с разбега	1		
61	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		
62	Стойка на лопатках, мост	1		
63	Круговая тренировка	1		

64	Стойка на голове	1		
65	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
66	Различные виды перелезаний	1		
67	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
68	Круговая тренировка	1		
69	Прыжки в скакалку	1		
70	Прыжки в скакалку в движении	1		
71	Круговая тренировка	1		
72	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1		
73	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1		
74	Комбинация на гимнастических кольцах	1		
75	Вращение обруча	1		
76	Варианты вращения обруча	1		
77	Лазанье по канату и круговая тренировка	1		
78	Круговая тренировка	1		
79	Лазанье по канату	1		
80	Эстафеты с предметами	1		
81	Упражнения и подвижные игры с мячом	1		

82	Эстафеты с предметами	1		
83	Знакомство с мячами- хопами	1		
84	Прыжки на мячах- хопах	1		
85	Перевороты в стоону	1		
86	Лазанье по канату	1		
87	Круговая тренировка	1		
88	Эстафеты с предметами	1		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
94	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
97	Промежуточная аттестация (Сдача контрольных нормативов).	1		
98	Бег на 800 м	1		

99	Подвижная игра «Русская лапта»	1		
100	Бег на 1000 м	1		
101	Подвижные игры с мячом	1		
102	Промежуточная аттестация	1		

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;
- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Резвых Т.П. / _____ /

«31» августа 2020 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

МБОУ «Степановская СОШ»

от 31 августа 2020 г. Протокол № 1