

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 п. Известковый»
(МКОУ СОШ № 9 п. Известковый)

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 6
от «28» 05 2020 г.

Согласована
зам. директора по УВР
Г.Ф.Шевченко
«28» 05 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2 класса
(базовый уровень)

Составитель: Винокурова Е.Я., учитель

с. Дворечье, 2020 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 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.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять 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;
- 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 показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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

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

Самостоятельные игры и упражнения

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

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующими ускорением.

Прыжковые упражнения; на одной и на двух ногах на месте, и с продвижением; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.

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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр

Футбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, подвижные игры на основе футбола).

Баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на основе баскетбола).

Волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола).

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта (*в процессе уроков*)

Тематическое планирование

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во ч
1.	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплекс утренней зарядки, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
2.	Способы физкультурной деятельности Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1
3.	Игры на свежем воздухе Разучивание игры «Мы соседи».	1
4.	Построение в круг; шаг галопа в сторону. П/и «Пятнашки»	1
5.	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам»	1
6.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки»	1
7.	Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки»	1
8.	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. П/и «Зайцы в огороде»	1
9.	Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки»	1
10.	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. П/и «Лисы и куры»	1
11.	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. П/и «Зайцы в огороде»	1
12.	Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. П/и «Лисы и куры»	1
13.	Техника безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. П/и «Прыгающие воробушки»	1
14.	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и «К своим флажкам»	1
15.	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» П/и «Зайцы в огороде»	1
16.	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. П/и «Пятнашки»	1
17.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон»	1
18.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»	1
19.	Техника бега по дистанции, прыжки в длину с места. Техника метания мяча в гориз. цель	1
20.	Совершенствование умений. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
21.	Понятие о правильной осанке. Отталкивание одной ногой при прыжках в длину с разбега	1
22.	Развитие физических качеств (скоростно-силовых). Закрепление техники отталкивания, бега по дистанции	1

23.	Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Лисы и куры»	1
24.	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. П/и «К своим флажкам»	1
25.	Значение напряжения и расслабления мышц. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. П/и «Третий лишний»	1
26.	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. П/и «Два мороза»	1
27.	Упражнения с обручем. П/и «Два мороза»	1
28.	Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. П/и «Третий лишний»	1
29.	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам»	1
30.	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки»	1
31.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1
32.	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную по всему залу.	1
33.	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную.	1
34.	Ходьба со скакалкой. Подвижные игры.	1
35.	Ходьба и бег. Весёлые старты. Строевые упражнения.	1
36.	Метание мяча в цель. Развитие физических качеств	1
37.	Вращение длинной скакалки, пробегание под вращающейся длинной скакалкой	1
38.	Комплекс утренней гимнастики. Прыжки через вращающуюся длинную скакалку.	1
39.	Прыжки через длинную скакалку. Челночный бег.	1
40.	Прыжки через длинную скакалку, формирование правильной осанки, бег по дистанции	1
41.	Построение в две шеренги по расчету учителя. Прыжки с высоты. Ведение мяча стоя на месте.	1
42.	Техника основной стойки и передвижения баскетболиста (приставным шагом)	1
43.	Техника основной стойки и передвижения баскетболиста (приставным шагом)	1
44.	Правила поведения в гимнаст зале. Комплекс упр гимнастики № 2. Группировка присев, сидя, лежа. Упр в равновесии	1
45.	Комплекс упражнений гимнастики. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке назад и вперед.	1
46.	Ползание на четвереньках, лазание по гимн стенке. Сохранение равновесия.	1

47.	Совершенствование техники ползания, лазания по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1
48.	Совершенствование техники ползания, лазания по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1
49.	Удары мяча о пол и ловля. Перестроение из одной шеренги в две после расчёта.	1
50.	Прыжки через длинную скакалку. Совершенствование умений, приобретенных на предыдущих уроках.	1
51.	Техника метания мяча в вертикальную цель. Лазание по канату	1
52.	Комплекс утренней гимнастики. Тестирование: определение гибкости - наклон вперед сидя на полу.	1
53.	Передвижение баскетболиста (шагом, бегом). Передача мяча от груди.	1
54.	Строевая подготовка. Кувырок вперед – назад. Опорный прыжок.	1
55.	Акробатика. Ведение мяча в баскетболе. Танцевальный шаг.	1
56.	Акробатика. Отжимание лежа в упоре. Танцевальный шаг.	1
57.	Общеразвивающие упражнения. Прыжки через препятствия, прыжки в высоту с места. Игра: «Волк во рву.»	1
58.	Ведение мяча в шаге. Упражнение в равновесии. Ведение мяча в шаге, передача следующему	1
59.	Легкая атлетика. Броски малого мяча в стену и ловля в максимально возможном темпе. Игра »Бросай- поймай«	1
60.	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: танцевальные. Игры «Петрушка на скамейке» «Через холодный ручей».	1
61.	Метание малого мяча на точность правой и левой рукой способом из-за головы стоя на месте. Игра «Метко в цель»	1
62.	Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Подвижные игры. Игра «Выстрел в небо»	1
63.	Промежуточная аттестация (тестирование) Прыжки в длину. Бег на 30 м. Метание мяча.	1
64.	Метание в цель. Бег на 30 м.	1
65.	Отжимание лёжа в упоре. Прыжки в длину.	1
66.	Прыжок в длину с разбега. Броски мяча рукой в игре ручной мяч.	1
67.	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1
68.	Итоговое тестирование результатов деятельности обучающихся	1

Количество контрольных мероприятий по оценке достижения планируемых результатов учащихся по темам

№ п\п	Разделы	Всего часов	В том числе		
			Игра « Проверь себя»	Беседы	Виды контроля Освоение техники
1.	Общеразвивающие упражнения ОРУ	В процессе урока			
2.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока			
3.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
4.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
5.	Лёгкая атлетика	14		2	
6.	Спортивные и подвижные игры	30		1	
7.	Гимнастика	14	1	1	5
8.	Элементы баскетбола	10	1	1	1
	Итого	68	5	8	12

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 2 класса

1. Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования, планируемыми результатами по физической культуре на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 9 п. Известковский, примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы по физической культуре, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич .

2. **Цель** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

3. **Срок реализации программы** – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы и годовым учебным графиком программа по физической культуре 2 класс рассчитана на 68 учебных часов (2 часа в неделю)

4. **Содержание программы** представлено следующими темами:

Общеразвивающие упражнения ОРУ	В процессе урока
Физкультурно - оздоровительная деятельность	В процессе урока
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
Лёгкая атлетика	14
Спортивные и подвижные игры	30
Гимнастика	14
Элементы баскетбола	10

Текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется в процессе уроков в виде замеров освоения нормативами, предусмотренные программой по физической культуре для 2 класса.

Форма годовой промежуточной аттестации: сдача нормативов на уроках обобщающего контроля.

6.Список учебников, используемых для реализации программы

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура для 1-4 класса: В.И Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г – учебник входит в систему «Школа России»

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

**Промежуточная аттестация (сдача нормативов)
Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.**

№	Упражнения	Девочки			Мальчики	
		отлично	хорошо	удов-но	отлично	хорошо
1	наклон вперёд из и.п. сидя, см	14,0 и выше	7-10	3 и ниже	8,5 и выше	4-6
2	поднимание туловища, кол. раз в 1 мин.	30	28	26	25	23
3	челночный бег 3 по 10 м/с	9.7	10.4	11.2	9.1	9.7
4	прыжок в длину с места, см	155	125	95	160	125
5	подтягивании, кол-во раз	12	7	3	4	2
6	бег на выносливость	без учёта времени				
7	бег на лыжах	без учёта времени				
8	бег 30 м/с	6.3	6.9	7.4	6.0	6.6
9	прыжки через скакалку, кол-во раз в мин.	80 и больше	70	60	70 и больше	60
10	Метание теннисного мяча на дальность	12	10	8	15	12
11	отжимание	8	6	4	10	8
12	Подъём ног из положения виса на ш/стенке	7	5	3	5	3