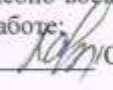


МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 1 от 28 июня 2020г.
Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано: 31.08.2020г
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:  О.Ю.Харламова/



Утверждаю:
Приказ № 221 от
31 августа 2020 г.
Директор школы:
 /В.Н.Горинова/

**Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
2 класс**

Учитель: О.Н. Векшина

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта 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 общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

-Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;

-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Анашенская СОШ № 1, утвержденной приказом № 72 от 18 июня 2015г.

В рабочей программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, адаптированные к условиям МБОУ Анашенская СОШ № 1.

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

Цели обучения физической культуры в основной школе: физическое развитие, представление о физической культуре в целом, режим дня, сохранение здоровья.

Исходя из этого, назначение предмета «Физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы заложить основу формирования у учащихся здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культуры. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха, и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом

индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности. **Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу года обучения.

В результате освоения программного материала ученик: **получит знания:**

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

научится:

- 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе по четвертям

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе часы на	
			Контр.раб.	Практ.раб.
1	Лёгкая атлетика	24	2	
2	Подвижные игры	31		
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	1	
4	Лыжная подготовка	16	1	
5	Инструктаж по технике безопасности	4		
6	Знания о физической культуре			
	Итого:	68		

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5.6	7.2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,66
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол- во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положе- ния лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13

		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	м	2	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

(ГТО)

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени	10	10	15	10	10	15

	(м)						
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
(2 класс)**

№	Тема	Кол-во часов	Деятельность учащихся	Форма контроля	Дата	
					По плану	По факту
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	Текущий		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Текущий		
3	Техника челночного бега	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Текущий		
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Текущий		
5	Техника метания мешочка на дальность	1	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра - эстафета «За мячом противника». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Текущий		

6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра- эстафета «За мячом противника». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Текущий		
7.	Упражнения на координацию движений	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Текущий		
8.	Физические качества	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Подвижная цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Контроль двигательных качеств		
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Текущий		
10	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Текущий		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Текущий		

12	Подвижные игры	1	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П/и «Два Мороза».	Текущий		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Два Мороза». Упражнение на запоминание	Контроль двигательных качеств		
14	Наклоны вперёд из положения стоя.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости. Выполнение наклона вперед из положения стоя. П/и «Два Мороза». Упражнение на запоминание	Текущий		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. П/и «Волк во рву». Упражнение на запоминание	Текущий		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, п/и «Волк во рву».	Текущий		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. П/и «Охотник и зайцы».	Текущий		
18	Тестирование виса на время.	1	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. П/и «Охотник и зайцы»	Текущий		
26	Кувырок вперед	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	Текущий		

			ОРУ. Игра: «Что изменилось?».			
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Текущий		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Текущий		
31-32	Кувырок назад. Стойка на лопатках	2	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Текущий		
33	Круговая тренировка	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Текущий		
34	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	Текущий		
35-36	Скользкий шаг на лыжах без палок, с лыжными палками.	2	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Текущий		

37	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево. Соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.	Текущий		
38	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Текущий		
39	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним	Текущий		
40	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	Текущий		
41-42	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	2	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Текущий		
43	Обучение торможению «плугом» на лыжах.	1	Выполнять торможение падением на лыжах. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.	Текущий		
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Двигаться на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия.	Текущий		
45	Подъем и спуск на склоне	1	Подъем и спуск на склоне	Текущий		
46	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1,5 км.	Контроль двигательных качеств		

47	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Текущий		
48	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Фронтальный опрос		
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Текущий		
50-51	Прыжок в высоту спиной вперед	2	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Текущий		
52	Прыжки в высоту с разбега на результат	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Грибы - шалуны»	Текущий		
53	Броски и ловля мяча в парах.	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. П/и «Котёл»	Текущий		
54	Ведение мяча.	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча, различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	Текущий		

55	Броски мяча через волейбольную сетку»	1	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Текущий		
56	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Текущий		
57	Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Пионербол»	Текущий		
58	Бросок набивного мяча от груди.	1	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы-через сетку»	Текущий		
59	Знакомство с баскетболом	1	Разминка с игровым упражнением «Запрещённое движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	Текущий		
60-61	Спортивная игра «Баскетбол»	2	Разминка в движении. Беговые упражнения. П/и «Баскетбол»	Текущий		
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	Текущий		
63.	Тестирование челночного бега 3х 10 м	1	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Текущий		

64	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее»	Текущий		
65-66	Спортивная игра «Футбол»	2	Разминка в движении. Подвижная игра «Футбол»	Текущий		
67-68	Повторение (Резервные уроки).	2	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий		