

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы: В.И. Лях, «А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания», М: Просвещение 2014.

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

1. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение 2015. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.
2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций: [«Поурочные планы по физической культуре для 1-4 классов ФГОС»](#) Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. : Просвещение, 2015.

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 32 часа.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- содержание учебного предмета
- календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик научится:

- выполнять упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета
Основы знаний (8ч) Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Из истории физической культуры Физическая культура Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Физкультурно - оздоровительная деятельность Физкультурно - оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики (16ч) Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Обучить техники кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Обучить техники кувырка в сторону. Развитие координационных способностей посредством изученных элементов. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разом-кнись!». Обучить техники виса стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Обучить техники перестроения из колонны по одному в круг, квадрат. Развитие силовых способностей. Пособствам подвижных игр. Опорный прыжок, лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Вскок в упор присев на козла и соскок с него с помощью.

Лёгкая атлетика (15ч) Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Бег приемом гандикап. Прыжки с поворотом на 180°. Закрепить технику прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча из исходного положения сед. Эстафеты с использованием метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	Лыжная подготовка (12) Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Как переносить лыжный инвентарь, требования предъявляемые к одежде лыжника. Обучить техники поворотов на месте. Обучить техники поворотов в движении. Обучить техники торможения упором на равнине. Обучить техники торможения упором с возвышенности. Обучить техники преодоления естественных препятствий. Обучить техники работы рук при трехшажном ходе. Обучить техники работы ног при трехшажном ходе. Обучить технике перехода с бесшажного хода на одношажный. Развитие физических качеств посредством п/и: «Помоги товарищу». Развитие физических качеств посредством п/и: «Занять место».
Подвижные и спортивные игры (41) Развитие физических качеств посредством п/и: «Кто подходил». Развитие быстроты, ловкости посредством п/и: «Два мороза» Развитие координации движения, ловкости посредством п/и: «Совушка» Развитие физических качеств посредством п/и: «Космонавты». Развитие быстроты, ловкости, посредством п/и: «Волк во рву». Развитие координации движения, быстроты реакции посредством п/и: «Гуси лебеди». Развитие физических качеств посредством п/и: «Караси и щука». Развитие силы рук посредством п/и: «Кто дальше бросит». Развитие точности броска посредством п/и «Метко в цель». Развитие прыгучести, координации движения посредством п/и «Прыжки по полоскам». Развитие координации движения посредством п/и «Попади в мяч». Развитие быстроты посредством п/и «Кто обгонит». Развитие физических качеств посредством п/и: «Белые медведи». Развитие силы верхнего пояса посредством п/и «Альпинисты». Развитие быстроты реакции посредством п/и «Вызов номеров». Развитие координации движения посредством п/и "Шишки, жёлуди, орехи". Развитие физических качеств посредством п/и: «Лиса и куры».	

Инструктаж по технике безопасности при проведении п/и. Развивать точность броска посредством п/и: «Охотники и утки». Развивать точность броска посредством п/и: «Попади в обруч». Развитие физических качеств посредством п/и: «Передача мяча в колоннах». Развивать координацию движения посредством п/и: «Передал, садись». Обучить техники ловли и передачи мяча на месте. Обучить техники ловли и передачи мяча в движении. Развивать координацию движения посредством п/и: «Мяч соседу». Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень». Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень» после передачи. Развитие координационных способностей. Обучить техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Обучить техники ведения мяча в движении правой и левой рукой. Развитие прыгучести посредством п/и: «Кто быстрее». Развитие ловкости посредством п/и: «Третий лишний.». Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. Обучить техники броска мяча вниз и ловля его после отскока. Обучить техники броска мяча вверх и ловля его обеими руками. Развитие физических качеств посредством п/и: «Попади точно в обруч» Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Обучить техники передачи мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Развитие координации движения посредством п/и: «Салки скакалки». Обучить техники ударов мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Развитие физических качеств посредством эстафет с мячами
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10ч) Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции посредством п/и: «Попрыгунчики воробушки». Проведение веселых стартов. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. Обучить правильности проведения п/и. П/И на выявление лучших прыгунов в классе. Обучить правильности проведения эстафет. Проведение п/и: «Зов джунглей». П/И на выявление самых гибких в классе. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. Проведение соревнования: «Лучший спортсмен класса».

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	Комплекс №1
		2	Из истории физической культуры	1	Комплекс №1
		3	Физическая культура	1	Комплекс №1
		4	Самостоятельные занятия	1	Комплекс №1
		5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	
		6	Самостоятельные игры и развлечения	1	Комплекс №1
		7-8	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	2	Комплекс №1
			Гимнастика с основами акробатики	16	
		9	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	5	Комплекс №1
		10	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		Комплекс №1
		11	Обучить техники кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.		Комплекс №2
		12	Обучить техники кувырка в сторону.		Комплекс №2

		13	Развитие координационных способностей посредством изученных элементов.		Комплекс №2
			Висы. Строевые упражнения	5	
		14	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разом- кнись!».		Комплекс №2
		15	Обучить техники виса стоя и лёжа.		Комплекс №2
		16	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.		Комплекс №2
		17	Обучить техники перестроения из колонны по одному в круг, квадрат.		Комплекс №2
		18	Развитие силовых способностей. Средствами подвижных игр.		Комплекс №2
		19	Опорный прыжок, лазание.	6	Комплекс №2
		20	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе		Комплекс №2
		21	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.		Комплекс №3
		22	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.		Комплекс №3
		23	Перелезание через коня, бревно.		Комплекс №3

		24	Вскок в упор присев на козла и соскок с него с помощью.		Комплекс №3
			Лёгкая атлетика	15	
		25	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. .	5	Комплекс №3
		26	Ходьба по разметкам		Комплекс №3
		27	Ходьба с преодолением препятствий.		Комплекс №3
		28	Бег с ускорением (30 м, 60 м).		Комплекс №3
		29	Бег приемом гандикап.		Комплекс №3
		30	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180о.	5	Комплекс №3
		31	Закрепить технику прыжка в длину с места.		Комплекс №4
		32	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.		Комплекс №4
		33	Прыжок с высоты (до 40 см).		Комплекс №4
		34	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		Комплекс №4

		35	Метание Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	5	Комплекс №4
		36	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.		Комплекс №4
		37	Метание набивного мяча из исходного положения сед.		Комплекс №4
		38	Эстафеты с использованием метания мяча.		Комплекс №4
		39	Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.		Комплекс №4
			Лыжная подготовка	12	
		40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.		Комплекс №5
		41	Как переносить лыжный инвентарь, требования предъявляемые к одежде лыжника.		Комплекс №5
		42	Обучить техники поворотов на месте.		Комплекс №5
		43	Обучить техники поворотов в движении.		Комплекс №5
		44	Обучить техники торможения упором на равнине.		Комплекс №5
		45	Обучить техники торможения упором с возвышенности.		Комплекс №5
		46	Обучить техники преодоления		Комплекс №5

			естественных препятствий.		
		47	Обучить техники работы рук при трехшанном ходе.		Комплекс №5
		48	Обучить техники работы ног при трехшажном ходе.		Комплекс №5
		49	Обучить технике перехода с бесшажного хода на одношажный.		Комплекс №5
		50	Развитие физических качеств посредством п/и: «Помоги товарищу».		Комплекс №5
		51	Развитие физических качеств посредством п/и: «Занять место».		Комплекс №5
			Подвижные и спортивные игры	17	
		52	Развитие физических качеств посредством п/и: «Кто подходил».		Комплекс №6
		53	Развитие быстроты, ловкости посредством п/и :«Два мороза»		Комплекс №6
		54	Развитие координации движения, ловкости посредством п/и:«Совушка»		Комплекс №6
		55	Развитие физических качеств посредством п/и: «Космонавты».		Комплекс №6
		56	Развитие быстроты, ловкости, посредством п/и:«Волк во рву».		Комплекс №6
		57	Развитие координации движения,		Комплекс №6

			быстроты реакции посредством п/и: «Гуси лебеди».		
		58	Развитие физических качеств посредством п/и: «Караси и щука».		Комплекс №6
		59	Развитие силы рук посредством п/и: «Кто дальше бросит».		Комплекс №6
		60	Развитие точности броска посредством п/и «Метко в цель».		Комплекс №6
		61	Развитие прыгучести, координации движения посредством п/и «Прыжки по полоскам».		Комплекс №7
		62	Развитие координации движения посредством п/и «Попади в мяч».		Комплекс №7
		63	Развитие быстроты посредством п/и «Кто обгонит».		Комплекс №7
		64	Развитие физических качеств посредством п/и: «Белые медведи».		Комплекс №7
		65	Развитие силы верхнего пояса посредством п/и «Альпинисты».		Комплекс №7
		66	Развитие быстроты реакции посредством п/и «Вызов номеров».		Комплекс №7
		67	Развитие координации движения посредством п/и "Шишки, жёлуди, орехи".		Комплекс №7
		68	Развитие физических качеств посредством п/и: «Лиса и куры».		Комплекс №7
			Подвижные игры с элементами	24	

			спорта Подвижные игры на основе баскетбола.		
		69	Инструктаж по технике безопасности при проведении п/и.		Комплекс №8
		70	Развивать точность броска посредством п/и: «Охотники и утки».		Комплекс №8
		71	Развивать точность броска посредством п/и: «Попади в обруч».		Комплекс №8
		72	Развитие физических качеств посредством п/и: «Передача мяча в колоннах».		Комплекс №8
		73	Развивать координацию движения посредством п/и: «Передал, садись».		Комплекс №8
		74	Обучить техники ловли и передачи мяча на месте.		Комплекс №8
		75	Обучить техники ловли и передачи мяча в движении.		Комплекс №8
		76	Развивать координацию движения посредством п/и: «Мяч соседу».		Комплекс №8
		77	Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень».		Комплекс №8
		78	Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень» после передачи.		Комплекс №8
		79	Развитие координационных способностей.		Комплекс №8

		80	Обучить техники ведения мяча на месте правой и левой рукой.		Комплекс №8
		81	Обучить техники ведения мяча в движении правой и левой рукой.		Комплекс №9
		82	Развитие прыгучести посредством п/и: «Кто быстрее».		Комплекс №9
		83	Развитие ловкости посредством п/и: «Третий лишний.».		Комплекс №9
		84	Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.		Комплекс №9
		85	Обучить техники броска мяча вниз и ловля его после отскока.		Комплекс №9
		86	Обучить техники броска мяча вверх и ловля его обеими руками.		Комплекс №9
		87	Развитие физических качеств посредством п/и: «Попади точно в обруч»		Комплекс №9
		88	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.		Комплекс №9
		89	Обучить техники передачи мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.		Комплекс №9
		90	Развитие координации движения посредством п/и: «Салки скакалки».		Комплекс №9
		91	Обучить техники ударов мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.		Комплекс №9
		92	Развитие физических качеств		Комплекс №9

			посредствам эстафет с мячами		
			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	
		93	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции средствами п/и: «Попрыгунчики воробушки».		Комплекс №10
		94	Проведение веселых стартов.		Комплекс №10
		95	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.		Комплекс №10
		96	Обучить правильности проведения п/и.		Комплекс №10
		97	П/И на выявление лучших прыгунов в классе.		Комплекс №10
		98	Обучить правильности проведения эстафет.		Комплекс №10
		99	Проведение п/и: «Зов джунглей».		Комплекс №10
		100	П/И на выявление самых гибких в классе.		Комплекс №10
		101	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.		Комплекс №10
		102	Проведение соревнования: «Лучший спортсмен класса».		Комплекс №10

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры
 Протокол № __ от _____. Руководитель _____ / _____ /
 «Согласовано». «__» _____ 2017г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____/_____/

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема урока	Причина изменений в программе	Способ корректировки
---------	------------	----------------------------------	-------------------------
