

Частное общеобразовательное учреждение дошкольного и полного среднего образования  
«Школа индивидуального обучения «Шанс»

ПРИНЯТА  
Решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор: \_\_\_\_\_ Н.И. Туренков  
Приказ №25/18-О от 31.08.2018г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 класса  
Срок реализации рабочей программы:  
2018/19 учебный год.

Всего на учебный год: 102 часов

Из них:

Аудиторная нагрузка: 17 часов

Часы самостоятельной работы: 85 часов

Составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования (2010 года), примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.

-

Учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2014 г..

Составитель:  
Учитель Бондаренко Н.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2015 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Программа разработана на основе:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. – М.: ВАКО Физическая культура. 1—4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из двух разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **3. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре -- 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Режим дня.

### **Физическое совершенствование -- 88 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 21 час***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика 40 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Лыжная подготовка 12 часов***

*Передвижение на лыжах:* по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

#### ***Подвижные игры 15 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол -- 4 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол -- 7 часов:** подводные упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	10 – 13	7 – 9	13 – 15	9 – 12	5 – 8
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **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.

№	Тема урока	Аудиторная нагрузка	Самостоятельная работа
<b>1 четверть-27ч</b>			
1	Вводный инструктаж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	<b>1</b>	
2	Виды ходьбы. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	<b>1</b>	
3	Бег с изменением направления и скорости. Техника челночного бега		<b>1</b>
4	Специальные беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10м		<b>1</b>
5	Техника метания мешочка на дальность		<b>1</b>
6	Тестирование метания мешочка на дальность		<b>1</b>
7	Упражнения на развитие координации движений.		<b>1</b>
8	Физические качества		<b>1</b>
9	Техника прыжка в длину с разбега.	<b>1</b>	
10	Прыжок в длину с разбега		<b>1</b>
11	Прыжок в длину с разбега на результат		<b>1</b>
12	Подвижные игры.		<b>1</b>
13	Тестирование метания малого мяча на точность		<b>1</b>
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		<b>1</b>
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		<b>1</b>
16	Тестирование прыжка в длину с места		<b>1</b>
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	<b>1</b>	
18	Тестирование виса на время	<b>1</b>	
19	Подвижные игры		<b>1</b>
20	Режим дня		<b>1</b>
21	Ловля и броски малого мяча в парах		<b>1</b>
22	Подвижные игры		<b>1</b>
23	Ловля и броски малого мяча в парах		<b>1</b>

24	Частота сердечных сокращений , способы ее измерения.		<b>1</b>
25	Ведение мяча		<b>1</b>
26	Упражнения с мячом		<b>1</b>
27	Подвижные игры		<b>1</b>
	2 четверть-21ч.		
28	Кувырок вперед		<b>1</b>
29	Кувырок вперед с трех шагов	<b>1</b>	
30	Кувырок вперед с разбега		<b>1</b>
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед		<b>1</b>
32	Стойка на лопатках, мост		<b>1</b>
33	Круговая тренировка	<b>1</b>	
34	Разучивание комбинации упражнений		<b>1</b>
35	Различные виды перелезаний		<b>1</b>
36	Вис на перекладине	<b>1</b>	
37	Круговая тренировка		<b>1</b>
38	Прыжки на скакалке		<b>1</b>
39	Прыжки на скакалке		<b>1</b>
40	Круговая тренировка		<b>1</b>
41	Круговая тренировка		<b>1</b>
42	Разучивание комбинации упражнений		<b>1</b>
43	Разучивание комбинации упражнений		<b>1</b>
44	Вращение обруча		<b>1</b>
45	Вращение обруча		<b>1</b>
46	Выполнение комбинации упражнений		<b>1</b>
47	Круговая тренировка		<b>1</b>
48	Ознакомление с лыжами		<b>1</b>
	3 четверть-30ч.		
49	Повороты переступанием на лыжах без палок		<b>1</b>
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	<b>1</b>	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.		<b>1</b>
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.		<b>1</b>
53	Скользящий и скользящий шаг на лыжах с палками.		<b>1</b>
54	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон		<b>1</b>
55	Подъем на склон «елочкой»		<b>1</b>
56	Передвижение на лыжах «змейкой»		<b>1</b>
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		<b>1</b>
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		<b>1</b>
59	Контрольный урок по лыжной подготовке.	<b>1</b>	
60	Круговая тренировка		<b>1</b>



61	Подвижные игры		1
62	Преодоление полосы препятствий		1
63	Преодоление полосы препятствий		1
64	Прыжок в высоту с разбега.	1	
65	Прыжок в высоту с разбега.		1
66	Прыжок в высоту с разбега.		1
67	Прыжок в высоту с разбега. Контрольный урок		1
68	Броски и ловля мяча в парах		1
69	Броски мяча в баскетбольную корзину.		1
70	Броски мяча в баскетбольную корзину.		1
71	Ведение мяча.		1
72	Эстафеты с мячом		1
73	Упражнения и эстафеты с мячом		1
74	Упражнения и эстафеты с мячом		1
75	Прыжки на мячах-хопах		1
76	Круговая тренировка		1
77	Подвижные игры.		1
78	Броски мяча через волейбольную сетку		1
	4 четверть-24ч.		
79	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		1
81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		1
82	Контрольный урок по броскам мяча через сетку.	1	
83	Броски набивного мяча от груди		1
84	Броски набивного мяча из-за головы.		1
85	Тестирование вися на время.		1
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		1
87	Тестирование прыжка в длину с места		1
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		1
90	Техника метания на точность		1
91	Техника метания на точность		1
92	Подвижные игры		1
93	Беговые упражнения		1
94	Тестирование бега 30м с высокого старта	1	

95		Тестирование челночного бега 3x10м		<b>1</b>
96		Тестирование метания малого мяча на дальность	<b>1</b>	
97		Подвижные игры		<b>1</b>
98		Подвижные игры		<b>1</b>
99		Бег на 1000 м	1	
100		Подвижные игры		<b>1</b>
101		Подвижные игры.		1
102		Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул	<b>1</b>	

17

85

**Всего 102**