

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказом № 1576 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в

федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»

1. Образовательной программе начального общего образования МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им. Ю.А. Гагарина»;
2. Учебным планом МАОУ «Хоринская СОШ №2 им. Ю.А. Гагарина»
3. Положению о рабочих программах МАОУ «Хоринская СОШ №2 им. Ю.А. Гагарина»
4. УМК по предмету: Примерной программой начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа реализуется на основе УМК «Школа России» под редакцией В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы», рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.

**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, лазании, 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.

# 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 результат 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.

# Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» (ФГОС)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. ***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

# Содержание учебного предмета, курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела (блока)** | **Колич**  **ество часов** | **Содержание учебной темы** |
| **1** | **Легкая атлетика** | 7 | Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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.** Возникновение первых спортивных соревнований. Особенности физической культуры разных народов. История зарождения древних Олимпийских игр. Миф о Геракле. **Физические упражнения.** Физические упражнения и их отличие от естественных движений. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.  **Способы физкультурной деятельности** |
| **2** | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка** | 21 | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10м; высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м; бег 1000м.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; через препятствия; через скакалку; прыжок в длину с места; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.  *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте |
| **3** | **Гимнастика (с основами акробатики)** | 10 | *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах);  жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимме- трическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мел- кими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад). |
| **4** | **Лыжи** | 13 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом повороты; спуски в основной стойку с  пологого склона; подъёмы «лесенкой»; торможение «плугом»; прохождение короткой дистанции до 300 м. |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 17 |  |
|  | **Итого:** | **68**  **часов** |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы урока** | **Наименование темы урока** | **Дата проведения** | **Количество часов** | **Контрольные работы**  **(в соответствии со спецификой предмета, курса)** |
| 1. | **Лёгкая атлетика-7 ч**  Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». |  | **1** |  |
| 2. | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри»,  «Исправь осанку». |  | **1** |  |
| 3. | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». |  | **1** |  |
| 4. | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  | **1** | Прыжки с места |
| 5. | Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра  «Запрещенное движение». |  | **1** |  |
| 6. | Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и«Воробьи и вороны». |  | **1** | Контрольный урок. Метание на дальность (м.) |
| 8. | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7**  Инструктаж по ТБ.  Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». |  | **1** |  |
| 9. | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  | **1** |  |
| 10. | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а  «За флажками». |  | **1** | Бег 3 мин. |
| 11. | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». |  | **1** |  |
| 12. | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». |  | **1** | Челночный бег 3\*10 (сек) |
| 13. | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». |  | **1** |  |
| 14. | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра  «Море волнуется раз». |  | **1** | Бег 5 мин |
| 15. | Инструктаж по ТБ.  Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». |  | **1** |  |
| 16. | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». |  | **1** |  |
| 17. | **Гимнастика (с основами акробатики)-10 часов**  Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» |  | **1** |  |
| 18. | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется»». |  | **1** |  |
| 19. | Обучение равновесию. Строевые упражнения.  Подвижная игра «Змейка» |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде». |  | **1** | Сгибание рук в упоре лежа (раз) |
| 21. | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.  Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». |  | **1** |  |
| 22. | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  | **1** |  |
| 23. | Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка». |  | **1** |  |
| 24. | Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла.  Игра «Ниточка и иголочка». |  | **1** | Вис (сек) |
| 25. | **Лыжи 13ч**  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. |  | **1** |  |
| 26. | Обучение ходьбе на лыжах. |  | **1** |  |
| 27. | Совершенствование ходьбы на лыжах. |  | **1** |  |
| 28. | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.  П/и « Знак качества» |  | **1** | Контрольный урок – техника поворота переступанием |
| 29. | Обучение технике скользящего шага. П/и « Знак качества» |  | **1** |  |
| 30. | Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения. |  | **1** |  |
| 31. | Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень» |  | **1** | Контрольный урок – техника скользящего шага |
| 32. | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник» |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Совершенствование техники передвижение на лыжах. |  | **1** |  |
| 34. | Совершенствование техники скользящего шага. |  | **1** |  |
| 35. | Закрепление техники скользящего шага без палок. |  | **1** |  |
| 36. | Закрепление техники ходьбы на лыжах. |  | **1** | Контрольный урок – техника ходьбы на лыжах. |
| 37. | Свободное катание на лыжах. |  | **1** |  |
| 38. | **Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.**  Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте.  Подвижная игра «Бросай – поймай». |  | **1** |  |
| 39. | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра  «Запрещенное движение». |  | **1** |  |
| 40. | Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра  «Пятнашки». |  | **1** |  |
| 41. | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». |  | **1** |  |
| 42. | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра  «Удочка». |  | **1** |  |
| 43. | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». |  | **1** |  |
| 44. | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |  | **1** |  |
| 45. | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». |  | **1** |  |
| 46. | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». |  | **1** | Контрольный урок – техника бросков мяча. |
| 47. | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». |  | **1** |  |
| 49. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра  «Паук и мухи». |  | **1** |  |
| 50. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра  «Море волнуется раз». |  | **1** |  |
| 51. | Урок-эстафета.  Эстафеты  «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | **1** |  |
| 52. | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». |  | **1** |  |
| 53. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра  «Море волнуется раз». |  | **1** | Контрольный урок – техника ведения мяча. |
| 54. | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  | **1** |  |
| 55. | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч**  Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  | **1** |  |
| 56. | Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». |  | **1** | Контрольный урок – техника равномерного бега (4 мин) |
| 57. | Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». |  | **1** |  |
| 58. | Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». |  | **1** |  |
| 59. | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  | **1** | Контрольный урок – техника бега с изменением направления |
| 60. | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра  «Воробьи и вороны». |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» |  | **1** | Контрольный урок – прыжки в длину с места (см) |
| 62. | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. |  | **1** |  |
| 63. | Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой. |  | **1** |  |
| 64. | Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. |  | **1** |  |
| 65. | Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча |  | **1** |  |
| 66. | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра  «Два мороза». |  | **1** | Метание в цель (раз) |
| 67. | Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. |  | **1** | Метание набивного мяча |
| 68. | Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. |  | **1** |  |
| **Всего:** |  |  | **68 часов** |  |

# Уровень физической подготовленности 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 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| 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.