




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тыретская средняя общеобразовательная школа
Заларинский район
Иркутская область

Согласовано:
Заместитель директора по УР
 Китина С.В.
«29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Тыретская СОШ
 Рябец Г.С.
Приказ № 134 от «30» августа 2019г.


Рабочая программа
по физической культуре
в 2 (общеобразовательном) классе
на 2019-2020 учебный год
количество часов в неделю – 3

Составил: Палтусов Андрей Алексеевич
Преподаватель: физической культуре

Прошла экспертизу на заседании
методического объединения,
Протокол № 1 от 21.08.2019 г.

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Физическая культура 1-11 классы. ФГОС» (М.: Просвещение, 2011), автором - составителем которой являются В.И.Лях; ООП НОО МБОУ Тыретской СОШ.

Название программы – физическая культура

Класс – 2

Место учебного предмета в учебном плане - обязательная часть.

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа – 3 часа в неделю, всего 102 часов.

Место учебного предмета в учебном плане:

Для реализации данной программы используется учебно – методический комплект:

- Учебник для ученика: «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях, М., Просвещение 2013 г.
- Учебник для учителя: Поурочные разработки по физической культуре 2 класс к УМК В. И. Ляха («Школа России») – ФГОС. В помощь школьному учителю, автор составитель Патрикеев А. Ю. Вако, 2016 г

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценность физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.

- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувырки, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.
- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;

- Играть в подвижную игру «Накаты».
- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;
- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.
- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

демонстрировать уровень физической подготовленности

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					

Тематический план

№	Учебный предмет	часы
1	Легкая атлетика	30
2	Спортивные игры	27
3	Гимнастика	21
4	Лыжный спорт	24
	итого	102

Литература

1. Государственной программа Лях В. И. «Физическая культура 1-4 класс». Москва: Просвещение, 2011 г.
2. Учебник для ученика: «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях, М., Просвещение 2013 г.

3. Учебник для учителя: Поурочные разработки по физической культуре 2 класс к УМК В. И. Ляха («Школа России») – ФГОС. В помощь школьному учителю, автор составитель Патрикеев А. Ю. Вако, 2016 г
4. «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 к лассы / В. И. Лях, А. А. Зданевич //
6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. :
7. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и
8. спорт, 1998. - 496 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ;
10. ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
11. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об-
12. щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
13. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха,

Интернет ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru>: Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ П.п	Дата		Тема. Раздел	Контроль	Примечание
Знания о физической культуре 1 ч.					
1			Организационно-методические указания.		
Легкая атлетика 6 ч.					
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	бега на 30 м с высокого старта	
3			Техника челночного бега	Текущий	
4			Тестирование челночного бега 3х 10 м	челночный бег 3х 10 м	
5			Техника метания мешочка на дальность	Текущий	
6			Тестирование метания мешочка на дальность	метания мешочка на дальность	
Знания о физической культуре 1 ч.					
7			Упражнения на координацию движений Бег в медленном темпе.	Тестирование	
Знания о физической культуре 1 ч.					
8			Физические качества	Текущий	
9			Контрольная работа (теория)	тестирование	
Легкая атлетика 2 ч.					
10			Прыжок в длину с разбега	Текущий	
11			Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега	
Подвижные игры 1 ч.					
12			Подвижные игры	Текущий	
Легкая атлетика 1 ч.					
13			Тестирование малого мяча на точность	Тестирование	
Гимнастика 2 ч.					
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	наклона вперед из положения стоя	
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	подъема туловища из положения лежа за 30 с	
Легкая атлетика 1 ч.					
16			Тестирование прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места	
Гимнастика 2 ч.					

17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	
18			Тестирование виса на время	виса на время	
Подвижные игры 1 ч.					
19			Подвижная игра «Кот и мыши»	Текущий	
Знания о физической культуре 1 ч.					
20			Режим дня	Беседа	
Подвижные игры 3 ч.					
21			Ловля и броски малого мяча в парах	Тестирование	
22			Подвижная игра «Осада города»	Текущий	
23			Подвижная игра «Осада города»	Текущий	
Знания о физической культуре 1 ч.					
24			Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Беседа	
Подвижные игры 3 ч.					
25			Ведение мяча	Текущий	
26			Упражнения с мячом	Тестирование	
27			Подвижные игры	Текущий	
Гимнастика 21 ч.					
28			Кувырок вперед	Текущий	
29			Кувырок вперед	Тестирование	
30			Кувырок вперед с разбега	Текущий	
31			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Тестирование	
32			Стойка на лопатках, мост	Соединение элементов	
33			Круговая тренировка	Тестирование	
34			Стойка на голове	Текущий	
35			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Текущий	
36			Различные виды перелезаний	Тестирование	
37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Тестирование	
38			Круговая тренировка	Текущий	
39			Прыжки в скакалку	Текущий	
40			Прыжки в скакалку в движении	Прыжки в скакалку	
41			Круговая тренировка	Тестирование	

42			Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Тестирование	
43			Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Текущий	
44			Комбинация на гимнастических кольцах	Текущий	
45			Вращение обруча	Тестирование	
46			Варианты вращения обруча	Текущий	
47			Круговая тренировка	Тестирование	
48			Круговая тренировка	Текущий	
Лыжная подготовка 12 ч.					
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Тестирование	
50			Повороты переступанием на лыжах без палок	Текущий	
51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	
52			Торможение падением на лыжах с палками	Тестирование	
53			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Прохождение дистанции 1 км	
54			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Текущий	
55			Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	Тестирование	
56			Подъем на склон «елочкой»	Текущий	
57			Передвижение на лыжах змейкой	Тестирование	
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Текущий	
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Тестирование	
60			Контрольный урок по лыжной подготовке	Прохождение дистанции 1,5 км	
Подвижные игры 2 ч.					
61			Круговая тренировка	Тестирование	
62			Подвижная игра «Белочка- защитница»	Текущий	
Легкая атлетика 6 ч.					
63			Преодоление полосы препятствий	Тестирование	
64			Усложненная полоса препятствий	Тестирование	
65			Прыжок в высоту с прямого разбега	Текущий	
66			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Прыжок в высоту с прямого разбега	
67			Прыжок в высоту с прямого разбега	Текущий	
68			Контрольный урок по прыжкам в высоту	Тестирование	
Подвижные игры 6 ч.					

69			Броски и ловля мяча в парах	Текущий	
70			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Тестирование	
г			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Текущий	
72			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Тестирование	
73			Эстафеты с мячом	Ведение мяча	
74			Упражнения и подвижные игры с мячом	Текущий	
Легкая атлетика 2 ч.					
75			Знакомство с мячами- хопами	Текущий	
76			Прыжки на мячах- хобах	Тестирование	
Подвижные игры 7 ч.					
77			Круговая тренировка	Тестирование	
78			Подвижные игры	Текущий	
79			Броски мяча через волейбольную сетку	Текущий	
80			Броски мяча через волейбольную сетку	Тестирование	
81			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Текущий	
82			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Текущий	
83			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
Легкая атлетика 2 ч.					
84			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Текущий	
85			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Тестирование	
Гимнастика 2 ч.					
86			Тестирование вися на время	виса на время	
87			Тестирование наклона вперед из положения стоя	наклона вперед из положения стоя	
Легкая атлетика 1 ч.					
88			Тестирование прыжка в длину с места	прыжка в длину с места	
Гимнастика 2 ч.					
89			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	
90			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	подъема туловища из положения лежа за 30 с	
Легкая атлетика 2 ч.					

91			Техника метания на точность (разные предметы)	Тестирование	
92			Тестирование метания малого мяча на точность	метания малого мяча на точность	
Подвижные игры 1 ч.					
93			Подвижные игры для зала	Текущий	
94			Контрольная работа (теория)	тестирование	
Легкая атлетика 3 ч.					
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	бега на 30 м с высокого старта	
96			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	челночного бега 3 x 10 м	
97			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	метания мешочка (мяча) на дальность	
Подвижные игры 2 ч.					
98			Подвижная игра «Хвостики»	Текущий	
99			Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Текущий	
Легкая атлетика 1 ч.					
100			Бег 1000 метров	Бег 1000 м.	
Подвижные игры 2 ч.					
101			Подвижные игры с мячом	Текущий	
102			Подвижные игры		