Основная образовательная программа
Начального общего образования
МБОУ «Тасеевская СОШ №1»

«УТВЕРЖДЕНО»
№ приказа 138/1
от 31 августа 2020 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D5D75C365698FF3A39E5C323E15546CBECE0509
Владелец: Павшок Владимир Лукич
Действителен: с 03.09.2021 до 03.12.2022

Программа: Физическая культура
Класс: 2

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 2 класса и разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования.Утвержден приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 г. №1897.Зарегистрирован Минюстом России №19644 01 февраля 2011 г.
- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Учебный план школы на учебный год.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».

Программа по физической культуре рассчитана на 68 часов при 34 учебных неделях согласно Базисного учебного плана.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционатьно-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

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

- Получает представление о понятии «физическая культура».
- Определяет и кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- Получает представление о режиме дня и личной гигиены для здоровья человека. Соотносит изученные понятия с примерами из жизни.
- Получает представление о понятии «физические качества человека» и о способах развития выносливости. Самостоятельно подбирает физические упражнения различной целевой направленности.
- Получает представление о видах народных игр и их роль и значение развитии физической культуры. Организует и проводит народные подвижные игры.
- Получает представление о значении закаливания для укрепления здоровья. Узнает способы закаливания.

Система оценивания достижений

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

Основной формой контроля знаний, умений, навыков является текущий контроль знаний, что позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету;
- установить соответствие этого уровня требованиям ФГОС НОО
- осуществить контроль за реализацией программы учебного курса.

В учебной работе применяю такие виды контроля, как устные ответы, выполнения действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на уроке.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Оценивание достижений выражается в отметке, а итоговое оценивание в формате «зачёт/незачёт»

Контрольные нормативы 2 класс	Уровни развития, оценка					
	мальчики			девочки		
«Лёгкая атлетика»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с в/ст. (сек)	6.0	6.6	7.1	6.3	6.9	7.4
Челночный бег 3х10 м (сек)	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
Бег 1000 м, 1500 м	Без учёта времени					
Многоскоки – 8 прыжков (м)	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
Прыжки через скакалку	5	4	3	5	4	3
Техника прыжка в длину с места	5	4	3	5	4	3
Прыжки в длину с места (см)	150	130	115	140	125	110
Техника прыжка в длину с разбега	5	4	3	5	4	3
Прыжки в высоту с прямого разбега	5	4	3	5	4	3
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	70	65	60	65	60	55

(см)						
Техника метания мяча на дальность	5	4	3	5	4	3
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
Метание мяча на дальность	15	12	10	12	10	8
«Силовая подготовка»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивания (кол-во раз)	3	2	1	13	8	6
Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин)	28	26	24	23	21	19
Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз	5	4	3	5	4	3
«Подвижные игры на основе баскетбола»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Техника ведения мяча в движении правой и левой рукой	5	4	3	5	4	3
Броски мяча в цель	5	4	3	5	4	3
Техника ведения, ловли и передачи мяча	5	4	3	5	4	3
«Гимнастика с основами акробатики»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Комбинация акробатических элементов	5	4	3	5	4	3
Техника лазания по канату	5	4	3	5	4	3
Опорный прыжок через г/козла	5	4	3	5	4	3

Содержание программы

О физической культуре.

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).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Дата
	Легкая атлетика(13ч)	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Инструктаж по ТБ.	
2	Бег с максимальной скоростью (60м). Олимпийские игры: история возникновения	
3	Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью (60м).	
4	Ходьба через несколько препятствия. Олимпийские игры: история возникновения	
5	Бег на результат (30,60м). Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	
6	Прыжок в длину с места.	
7	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	
8	Прыжок в длину с разбега. (*с зоны отталкивания).* Многоскоки. .	
9	Тестирование наклона вперед из положения, стоя	
10	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.	
11	Метание малого мяча с места на дальность.	
12	Метание в цель 4-5м	
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	
	Кроссовая подготовка (14ч)	
14	Бег(4 мин). Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы	
15	Чередование ходьбы и бега(бег- 70м, ходьба- 100м)	
16	Бег(5 мин). Преодоление препятствий.	
17	Чередование ходьбы и бега(бег- 80м, ходьба- 90м). Расслабление и напряжение и мышц при выполнении упражнений	
18	Бег(6 мин).Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
19	Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега(бег- 80м, ходьба- 90м).	
20	Бег(7 мин). Преодоление препятствий.	
21	Чередование ходьбы и бега(бег- 90м, ходьба- 90м).	
22	Бег(8 мин). Преодоление препятствий.	
23	Бег(8 мин). Преодоление препятствий.	
24	Чередование ходьбы и бега(бег- 100м, ходьба- 70м).	
25	Бег(8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега(бег- 100м, ходьба- 70м).	
26	Бег(9 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега(бег- 100м, ходьба- 70м).	
27	Кросс (1 км). П/и	
	Гимнастика (18ч)	
28	Техника безопасности. Перекаты, группировка.	
29	Мост из положения лежа на спине.	
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	
31	Комбинация из разученных элементов.	
32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	
33	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	
34	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	
36	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	
38	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	

39	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	
40	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	
42	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м).	
43	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м).	
44	Перелезание через гимнастического коня.	
45	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	
Лыжная подготовка (12ч)		
46	ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж.	
47	Ступающий шаг без палок.	
48	Повороты переступание на лыжах без палок	
49	Скользящий шаг без палок.	
50	Скользящий шаг на лыжах с палками	
51	Повороты переступанием на лыжах с палками.	
52	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	
53	Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	
54	Одновременный бесшажный ход.	
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	
56	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	
57	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	
Легкая атлетика(11ч)		
58	Бег с максимальной скоростью (30м).	
59	Бег с максимальной скоростью (60м).	
60	Подвижная игра «Лапта»	
61	Бег с максимальной скоростью (60м).	
62	Тестирование челночного бега	
63	Прыжок в длину с места на результат	
64	Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	
65	Тестирование пресс 30с	
66	Прыжок в длину с разбега. (*с зоны отталкивания).* Многоскоки. .	
67	Прыжок в длину с разбега на результат	
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	