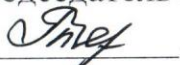
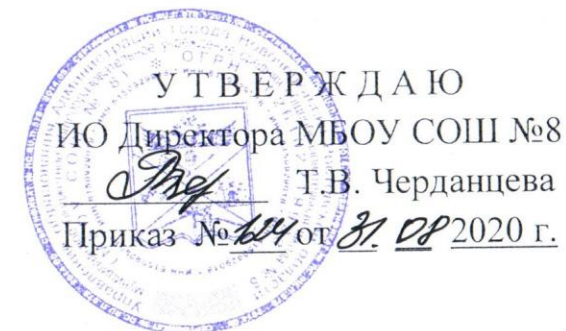


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол № от 28.08. 2020 г.



# Рабочая программа

---

Предмет: физическая культура

Класс: 2а,б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск  
2020 г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе по физической культуре для 2а, б классов на 2020-2021 уч. год**

Рабочая программа по физической культуре для 2 а, б классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часов по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» 1-4 классы *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

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.

Курс физической культуры во 2 классе направлен на достижение следующих **целей**:

- развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей;
- воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В соответствии с целями преподавания физической культуры основные задачи курса сводятся к следующим **задачам**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

На изучение физической культуры во 2 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2019-2020 учебный год отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре во 2а,б классах запланировано 99 часов (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

1 четверть - 26 ч

2 четверть – 23 ч

3 четверть - 28 ч

4 четверть – 22 ч

Прохождение программного материала во 2а,б классах будет обеспечено за счет прохождения темы «Гимнастика» за 31 час; темы «Легкая атлетика» за 27 часов; темы «Подвижные игры» за 37 часа.

## Планируемые результаты освоения физической культуры в 2а,б классах на 2019-2020 уч. год

### Личностные

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- 

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### Предметные

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## Содержание материала по физической культуре во 2 классе на 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Название раздела курса	Кол-во часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	4	Фронтальный  Индивидуальный	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.
2	Гимнастика с элементами акробатики:	31	Фронтальный  Индивидуальный	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 перелезать с пролета на пролет; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; Выполнять вис на время; Проходить станции круговой тренировки; Выполнять различные перекаты, 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 на 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.
<b>3</b>	Легкая атлетика	<b>27</b>	Фронтальный Индивидуальный	Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технике высокого старта; Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3x10 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;
<b>4</b>	Подвижные игры	<b>39</b>	Фронтальный Индивидуальный	Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах;



## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 2а, б классе на 2020-2021 уч. год

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Дата	
			предполагаемая	по факту
<b>1 четверть – 26 часов</b>				
<b>Знания о физической культуре (4ч)</b>				
1	Организационно-методические указания.	1	01.09	
2	Режим дня.	1	03.09	
3	Физические качества.	1	07.09	
4	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	08.09	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (31)</b>				
5	Упражнения на координацию движений.	1	11.09	
6	Наклоны вперед из положения стоя.	1	14.09	
7	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	15.09	
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	18.09	
9	Вис на время.	1	21.09	
10	Кувырок вперед.	1	22.09	
11	Кувырок вперед с трех шагов.	1	25.09	
12	Кувырок вперед с разбега.	1	28.09	
13	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	29.09	
14	Стойка на лопатках, «мост».	1	02.10	
15	Круговая тренировка.	1	05.10	
16	Стойка на голове.	1	06.10	
17	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	09.10	
18	Различные виды перелезаний.	1	12.10	
19	Вис двумя ногами на перекладине.	1	13.10	
20	Круговая тренировка.	1	16.10	
21	Прыжки через скакалку.	1	19.10	
22	Прыжки через скакалку в движении.	1	20.10	
23	Круговая тренировка.	1	23.10	
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических коль-	1	26.10	

	цах.			
25	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	27.10	
26	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	30.10	
<b>2 четверть – 23 час</b>				
27	Вращение обруча.	1		
28	Варианты вращения обруча.	1	10.11	
29	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	13.11	
30	Круговая тренировка.	1	16.11	
31	Круговая тренировка.	1	17.11	
32	Виса на время.	1	20.11	
33	Наклон вперед из положения стоя.	1	23.11	
34	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	24.11	
35	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	27.11	
<b>Легкая атлетика (27 ч )</b>				
36	Бег на 30 м с высокого старта.	1	30.11	
37	Техника челночного бега.	1	01.12	
38	Челночный бег 3 x 10 м.	1	04.12	
39	Техника метания мешочка на дальность.	1	07.12	
40	Метание мешочка на точность.	1	08.12	
41	Техника прыжка в длину с разбега.	1	11.12	
42	Прыжок в длину с разбега.	1	14.12	
43	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	15.12	
44	Метание малого мяча на точность..	1	18.12	
45	Прыжки в длину с места.	1	21.12	
46	Усложненная полоса препятствий.	1	22.12	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	25.12	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	28.12	
49	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	29.12	
<b>3 четверть – 28 часов</b>				
50	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	11.01	
51	Знакомство с мячами – хопами.	1	12.01	

52	Прыжки на мячах – хобах.	1	15.01	
53	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	18.01	
54	Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.	1	19.01	
55	Прыжки в длину с места.	1	22.01	
56	Техника метания на точность (разные предметы).	1	25.01	
57	Метание малого мяча на точность.	1	26.01	
58	Беговые упражнения.	1	29.01	
59	Бег на 30 м с высокого старта.	1	01.02	
60	Челночный бег 3 x 10 м.	1	02.02	
61	Метание мешочка (мяча) на дальность.	1	05.02	
62	Бег на 1000 м.	1	08.02	
<b>Подвижные игры (39 ч)</b>				
63	Подвижные игры.	1	09.02	
64	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	12.02	
65	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	15.02	
66	Подвижная игра «Осада города».	1	16.02	
67	Броски и ловля мяча в парах	1	19.02	
68	Ведение мяча.	1	22.02	
69	Ведение мяча.	1	26.02	
70	Упражнения с мячом.	1	01.03	
71	Упражнения с мячом.	1	02.03	
72	Подвижные игры.	1	05.03	
73	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1	09.03	
74	Броски и ловля мяча в парах .	1	12.03	
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	15.03	
76	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	16.03	
77	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	19.03	
<b>4 четверть – 22 час</b>				
78	Эстафеты с мячом.	1	29.03	
79	Эстафеты с мячом.	1	30.03	
80	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	02.04	
81	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	05.04	

82	Круговая тренировка.	1	06.04	
83	Подвижные игры.	1	09.04	
84	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	12.04	
85	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	13.04	
86	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	16.04	
87	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	19.04	
88	Круговая тренировка.	1	20.04	
89	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	23.04	
90	Подвижные игры на площадке.	1	26.04	
91	Подвижные игры на площадке.	1	27.04	
92	Подвижная игра «Хвостики».	1	30.04	
93	Подвижные игры.	1	04.05	
94	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	07.05	
95	Подвижные игры с мячом. Волейбол.	1	11.05	
96	Подвижные игры с мячом. Пионербол.	1	14.05	
97	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	17.05	
98	Игра «Лисицы и вороны».	1	18.05	
99	Игры по выбору учащихся.	1	21.05	

## Литература

### Для учителя

1. В.И.Лях . «Физическая культура» :1-4 класс. – М.: Просвещение , 2016г .
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение,2016.

### Для учащихся

- 1.В.И.Лях . «Физическая культура» :1-4 класс. – М.: Просвещение , 2016г .

### Проведение зачётно-тестовых уроков

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>

7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ Т.В.Черданцева  
Протокол № от \_\_\_\_ \_\_. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ИО Директора МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ Т.В. Черданцева  
Приказ №\_\_ от \_\_ \_\_ 2020 г.

# Рабочая программа

---

Предмет: физическая культура

Класс: 2а,б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск  
2020 г