

Рабочая программа разработана на основе Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 1-4 классы: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы во 2 классе отводиться 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник В.И. Лях-М: Просвещение, 2014-177с

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Получит возможность научиться:

- систематически наблюдать 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).

Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры;
- проходить тестирование бега на 30 метров с высокого старта;

- выполнять метание мешочка на дальность различными способами; проходить тестирование метания мешочка на дальность;
- выполнять различные варианты пасов мяча ногами, играть в спортивную игру «Футбол»;
- прыгать в длину с разбега на результат;
- проходить тестирование метания малого мяча на точность; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя;
- проходить тестирования: подъёма туловища из положения, лежа за 30с; прыжка в длину с места; подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; виса на время;
- бросать и ловить мяч в парах, выполнять упражнения с двумя мячами;
- лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, прыгать со скакалкой и в скакалку в одиночку и в тройках;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

Получит возможность научиться:

- технично выполнять челночный бег; проходить тестирование челночного бега 3 на 10м;
- выполнять кувырок вперед, с разбега, через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках;
- пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться различными ходами; подниматься и спускаться различными способами.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- контролировать свою деятельность по результату;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Получит возможность научиться:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; управлять поведением партнера.

Получит возможность научиться:

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы навыки:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел 2. Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре (4 часа)

-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъём туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять

стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

Легкая атлетика (25 часов)

- техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3на10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах хопках, бросать набивной мяч на дальность способом «снизу», «от

груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка (12 часов)

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км, подниматься на склон «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Подвижные и спортивные игры» (32 часа)

- давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Осада города», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Всего часов по программе	Количество часов по плану
1	Знания о физической культуре	4	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	29	29
3	Легкая атлетика	25	25
4	Лыжная подготовка	12	12
5	Подвижные и спортивные игры»	32	32
	Итого	102	102

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-А класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Знания о физической культуре(1ч)					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
Легкая атлетика(10ч)					
2	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	1			
3	Техника челночного бега.	1			
4	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
5	Техника метания мешочка на дальность.	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
8	Прыжок в длину с разбега.	1			
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1			
10	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
Знания о физической культуре(3ч)					

12	Физические качества.	1			
13	Режим дня.	1			
14	Частота сердечных сокращений.	1			
Гимнастика с элементами акробатики(31ч)					
15	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений.	1			
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
17	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			
19	Тестирование виса на время.	1			
20	Кувырок вперед.	1			
21	Кувырок вперед с трех шагов.	1			
22	Кувырок вперед с разбега.	1			
23	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1			
24	Стойка на лопатках, мост.	1			
25	Круговая тренировка.	1			
26	Стойка на голове.	1			
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1			
28	Различные виды	1			

	перелезаний.				
29	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1			
30	Круговая тренировка.	1			
31	Прыжки в скакалку.	1			
32	Прыжки в скакалку в движении.	1			
33	Круговая тренировка.	1			
34	Вис согнувшись, вис, прогнувшись на гимнастических кольцах.	1			
35	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1			
36	Комбинация на гимнастических кольцах.	1			
37	Вращение обруча.	1			
38	Варианты вращения обруча.	1			
39	Лазание по канату и круговая тренировка.	1			
40	Круговая тренировка.	1			
41	Круговая тренировка.	1			
42	Тестирование виса на время.	1			
43	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
44	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			

45	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
Лыжная подготовка(12ч)					
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности на уроках.	1			
47	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
49	Торможение падением на лыжах с палками.	1			
50	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1			
51	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1			
52	Подъём на склон «полу ёлочкой» и спуск на лыжах.	1			
53	Подъём на склон «елочкой».	1			
54	Передвижение на лыжах змейкой.	1			
55	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			
56	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1			
57	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
Подвижные игры(27ч)					

58	Подвижные игры.	1			
59	Подвижная игра «Кот и мыши».	1			
60	Ловля и броски малого мяча в парах.	1			
61	Подвижная игра «Осада города».	1			
62	Броски и ловля мяча в парах.	1			
63	Ведение мяча.	1			
64	Упражнения с мячом.	1			
65	Подвижные игры.	1			
66	Подвижная игра «Белочка защитница».	1			
67	Броски и ловля мяча в парах.	1			
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1			
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1			
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1			
71	Эстафеты с мячом.	1			
72	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			
73	Круговая тренировка.	1			
74	Подвижные игры.	1			
75	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1			

77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1			
79	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1			
80	Подвижные игры для зала.	1			
81	Подвижная игра «Хвостики».	1			
82	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1			
83	Подвижные игры с мячом.	1			
84	Подвижные игры.	1			
Легкая атлетика(18ч)					
85	Преодоление полосы препятствий.	1			
86	Усложненная полоса препятствий.	1			
87	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
88	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1			
89	Прыжок в высоту спиной вперед.	1			
90	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1			
91	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1			
92	Бросок	1			

	набивного мяча из-за головы и на дальность.				
93	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
94	Техника метания на точность.	1			
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
96	Беговые упражнения.	1			
97	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
98	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
99	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1			
100	Бег на 1000м.	1			
101	Беговые упражнения.	1			
102	Беговые упражнения.	1			
	Итого: 102ч.				

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-Б класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Знания о физической культуре(1ч)				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1		
Легкая атлетика(10ч)				
2	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Тестирование челночного бега 3на10м.	1		
5	Техника метания мешочка на дальность.	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
8	Прыжок в длину с разбега.	1		
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
10	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
Знания о физической культуре(3ч)				
12	Физические качества.	1		
13	Режим дня.	1		
14	Частота сердечных сокращений.	1		
Гимнастика с элементами акробатики(31ч)				
15	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений.	1		
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
17	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		

19	Тестирование вися на время.	1		
20	Кувырок вперед.	1		
21	Кувырок вперед с трех шагов.	1		
22	Кувырок вперед с разбега.	1		
23	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1		
24	Стойка на лопатках, мост.	1		
25	Круговая тренировка.	1		
26	Стойка на голове.	1		
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
28	Различные виды перелезаний.	1		
29	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
30	Круговая тренировка.	1		
31	Прыжки в скакалку.	1		
32	Прыжки в скакалку в движении.	1		
33	Круговая тренировка.	1		
34	Вис согнувшись, вис, прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		
35	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1		
36	Комбинация на гимнастических кольцах.	1		
37	Вращение обруча.	1		
38	Варианты вращения обруча.	1		
39	Лазание по канату и круговая тренировка.	1		
40	Круговая тренировка.	1		
41	Круговая тренировка.	1		
42	Тестирование вися на время.	1		
43	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
44	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.	1		
45	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
Лыжная подготовка(12ч)				
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности на уроках.	1		
47	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
49	Торможение падением на лыжах с палками.	1		
50	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1		

51	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1		
52	Подъём на склон «полу ёлочкой» и спуск на лыжах.	1		
53	Подъём на склон «елочкой».	1		
54	Передвижение на лыжах змейкой.	1		
55	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
56	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1		
57	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
Подвижные игры(27ч)				
58	Подвижные игры.	1		
59	Подвижная игра «Кот и мыши».	1		
60	Ловля и броски малого мяча в парах.	1		
61	Подвижная игра «Осада города».	1		
62	Броски и ловля мяча в парах.			
63	Ведение мяча.	1		
64	Упражнения с мячом.	1		
65	Подвижные игры.	1		
66	Подвижная игра «Белочка защитница».	1		
67	Броски и ловля мяча в парах.	1		
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1		
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1		
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1		
71	Эстафеты с мячом.	1		
72	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		
73	Круговая тренировка.	1		
74	Подвижные игры.	1		
75	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		
79	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.			
80	Подвижные игры для зала.	1		

81	Подвижная игра «Хвостики».	1		
82	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
83	Подвижные игры с мячом.	1		
84	Подвижные игры.	1		
Легкая атлетика(18ч)				
85	Преодоление полосы препятствий.	1		
86	Усложненная полоса препятствий.	1		
87	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
88	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
89	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
90	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1		
91	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1		
92	Бросок набивного мяча из-за головы и на дальность.	1		
93	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
94	Техника метания на точность.	1		
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
96	Беговые упражнения.	1		
97	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
98	Тестирование челночного бега 3на10м.	1		
99	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.			
100	Бег на 1000м.	1		
101	Беговые упражнения.	1		
102	Беговые упражнения.	1		
Итого: 102ч.				

