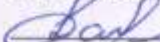


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа с.Суслово  
муниципального района Бирский район Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей

естественно-математического цикла


 А.Я.Сайниева /

Протокол № 1 от

«28» августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 (О.С.Алексеева)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Суслово  
 (Н.Б.Егоров)

Приказ №72- к от «31» августа 2020 г.



**Рабочая программа**

**по физической культуре для 2 класса**

**на 2020-2021 учебный год**

**Составила учитель начальных классов**

**Сайнеева Алена Анатольевна**

## **Пояснительная записка**

-Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс по ФГОС Лях В.И., составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы разработанной на основе программы В.И. Лях 1-4 классы Москва, Просвещение 2013, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010 3

### **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета,**

#### **курса.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **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.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## 2. Содержание учебного предмета

### *Знания 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 x 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».

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Дата проведения		Раздел, тема урока	Примечание
	План.	Факт.		
Лёгкая атлетика – 10часов				
1	4.09		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
2	7.09		Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	
3	11.09		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	
4	14.09		Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	
5	18.09		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	
6	21.09		Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров	
7	25.09		Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность, учет бега на выносливость.	

8	28.09		Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	
9	2.10		Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	
10	5.10		Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	
<b>Подвижные игры –5 часов</b>				
11	9.10		Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
12	16.10		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре, в эстафете.	
13	19.10		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
14	23.10		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре	
15	6.11		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	
<b>Гимнастика – 15 часов</b>				
16	9.11		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17	13.11		Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	
18	16.11		Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом	
19	20.11		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	
20	23.11		Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	
21	27.11		Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице	
22	30.11		Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	
23	4.12		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	

24	7.12		Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	
25	11.12		Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	
26	14.12		Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки	
27	18.12		Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы. Упражнения в равновесии.	
28	21.12		Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	
29	25.12		Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	
30	28.12		Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	
<b>Лыжная подготовка - 10часов</b>				
31	15.01		Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	
32	18.01		Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение технике передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	
33	22.01		Учет техники передвижения скользящим шагом 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом	
34	25.01		Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке, в высокой стойке.	
35	29.01		Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
36	1.02		Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
37	5.02		Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).	
38	8.02		Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	

39	12.02		Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	
40	15.02		Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
<b>Подвижные игры –9часов</b>				
41	19.02		Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
42	22.02		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	
43	26.02		Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
44	1.03		Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
45	5.03		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
46	12.03		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	
47	15.03		Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
48	19.03		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	
49	22.03		Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
<b>Подвижные игры 9 часов</b>				
50	26.03		Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
51	5.04		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	
52	9.04		Совершенствование техники ловли мяча. Развитие физических качеств в эстафете	
53	12.04		Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	
54	16.04		Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Развитие физических качеств в игре и в эстафете.	



Лёгкая атлетика-16 часов				
55	19.04		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	
56	23.04		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	
57	26.04		Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров. Совершенствование техники метание мяча на дальность, техники прыжков в длину с места, развитие выносливости.	
58	30.04		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега, бега на 30 метров.	
59	3.05		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега, бега на 30 метров.	
60	7.05		Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	
61	10.05		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега, учет техники метания мяча на дальность	
62	14.05		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега, учет техники метания мяча на дальность	
63	17.05		Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	
64	21.05		Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	
65	24.05		Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	
66	28.05		Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	
67	31.05		Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	
68			Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	
69			Учет бега на выносливость.	
70			Учет бега на выносливость.	

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

кол-во раз						
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					

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34