

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, учебного плана МБОУ СОШ №16 города Серпухова.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры во 2 классе начальной школы отводится 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

### Планируемые результаты

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления 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;
- – овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формировать навыки 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)

Обучающийся получит возможность научиться:

- – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

- понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности;
- – 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; оказывать помощь товарищу в случаях затруднений.

##### **Познавательные:**

- – 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;

##### **Коммуникативные:**

проявлять активность во взаимодействии для решения задач  
ставить вопросы и задавать вопросы, обращаться за помощью формулировать свои затруднения  
Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  
. определять общую цель и пути ее достижения;  
формулировать собственное мнение и позицию  
договариваться о распределении ролей в совместной деятельности  
координировать и принимать различные  
позиции во взаимодействии

### **Личностные результаты:**

Обучающийся научится:

- – 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- – 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;

## **Содержание учебного предмета, курса**

Знания о физической культуре – 9 ч.

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.

Легкая атлетика – 24 ч.

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Гимнастика с основами акробатики- 21 ч.

Организуемые 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.: 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».

Подвижные игры, элементы спортивных игр - 30 ч.

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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Лыжная подготовка – 21 ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «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).

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	9
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Лыжная подготовка	21
Итого		105

#### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Планируемые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>Знания о физической культуре - 1 ч.</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры		
<b>Лёгкая атлетика – 12 ч.</b>			
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.		
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.		
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.		
5	Развитие скоростных		

	способностей.		
6	Развитие скоростной выносливости.		
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.		
8	Развитие координационных способностей.		
9	Развитие силовой выносливости.		
10	Развитие координационных способностей.		
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.		
12	Развитие координационных способностей.		
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка		
<b>Знания о физической культуре – 2 ч.</b>			
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		
15	Мозг и нервная система		
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр – 30 ч.</b>			
16	Развитие координационных способностей при передаче мяча.		
17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.		
18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
20	Развитие ориентирования в пространстве.		
21	Развитие ориентирования в пространстве.		
22	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.		
23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.		
24	Развитие скоростно – силовых способностей.		
25	Развитие скоростно – силовых способностей.		
26	Комплексное развитие координационных способностей.		
27	Комплексное развитие координационных способностей.		
28	Закрепление и совершенствование		
29	Закрепление и совершенствование		
30	Овладение элементарными умениями при прыжках через		

	скакалку.		
31	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.		
32	Комплексное развитие координационных способностей.		
33	Комплексное развитие координационных способностей.		
34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		
36	Реакция на летящий мяч.		
37	Реакция на летящий мяч.		
38	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
39	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
40	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.		
41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.		
42	Игровые задания на овладение командными навыками.		
43	Игровые задания на овладение командными навыками.		
44	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.		
45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.		
<b>Знания о физической культуре – 2 ч.</b>			
46	Пища и питательные вещества		
47	Знания о физической культуре.		
<b>Лыжная подготовка – 21 ч.</b>			
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
50	Освоение навыков ходьбы на лыжах.		
51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.		
52	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
54	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		

56	Развитие координационных способностей при спуске.		
57	Развитие координационных способностей при спуске.		
58	Развитие скоростно–силовых способностей.		
59	Развитие скоростно – силовых способностей.		
60	Развитие ловкости.		
61	Развитие ловкости.		
62	Развитие координационных способностей при спуске.		
63	Развитие координационных способностей при спуске.		
64	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
66	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
68	Подведение итогов лыжной подготовки.		
<b>Знания о физической культуре – 2 ч.</b>			
69	Вода и питьевой режим		
70	Режим дня и личная гигиена.		
<b>Гимнастика с основами акробатики – 21 ч.</b>			
71	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.		
73	Освоение навыков акробатических упражнений.		
74	Освоение навыков акробатических упражнений.		
75	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
77	Освоение висов и упоров.		
78	Освоение висов и упоров.		
79	Освоение строевых упражнений.		
80	Освоение навыков равновесия.		
81	Освоение навыков равновесия.		
82	Освоение танцевальных		

	элементов.		
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .		
84	Развитие силы и гибкости.		
85	Развитие силы и гибкости.		
86	Развитие координационных способностей.		
87	Развитие координационных способностей.		
88	Развитие силы и ловкости.		
89	Развитие силы и ловкости.		
90	Развитие силы и ловкости.		
91	Заключительный урок по гимнастике.		
<b>Знания о физической культуре – 1 ч.</b>			
92	История спортивных игр		
<b>Лёгкая атлетика – 12 ч.</b>			
93	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		
94	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		
95	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		
96	Развитие скоростно-силовых способностей.		
97	Развитие координационных способностей .		
98	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		
99	Развитие координационных способностей.		
100	Развитие силовой выносливости.		
101	Кроссовая подготовка		
102	Развитие координационных способностей в прыжках		
103	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		
104	Кроссовая подготовка		
<b>Знания о физической культуре – 1 ч.</b>			
105	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.		