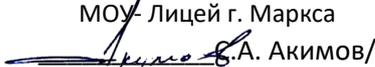


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ
ГОРОДА МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>Руководитель ШМО  /Н.М. Зотова Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.</p>	<p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ « 29 » августа 2018г.</p>	<p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.</p>



**Рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
для 2 класса**

Составитель РП:
Николаенко Светлана
Михайловна,
учитель начальных
классов

г. Маркс

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ ;
 - Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11. 2010 № 1241, от 22. 09. 2011 № 2357);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден и введен в действие с 1 января 2010 г. приказом Министерства образования и науки РФ от 06. 10. 2009 № 373) и внесенными изменениями от 26. 11. 2010 приказ № 1241;
 - Санитарно-эпидемиологические правила (СанПиН 2.4.2.2821-10) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29. 12. 2010 № 189; зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011, регистрационный № 19993);
- с Уставом школы
с Образовательной программой НОО школы
- авторская программа «Физическая культура» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. – М.: Вентана-Граф, 2013;

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений. Воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация и формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются **задачи учебного предмета:**

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического

процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Место предмета в базисном плане

В соответствии с учебным планом на изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год (34 учебные недели)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха);
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи информации;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей её достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования

Предметные результаты:

Учащиеся научатся называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.
- Уметь:
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, расслабления мышц;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Учащиеся могут знать:
- способы регулирования физической нагрузки;
- правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Учащиеся могут научиться:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Содержание программы

Знания о физической культуре (4 ч.).

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.

Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Стопа человека.

Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Организация здорового образа жизни (3 ч.).

Правильный режим дня (соблюдение, планирование).

Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.).

Оценка правильности осанки.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.).

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для расслабления мышц, физкультминуток, профилактики нарушения зрения, осанки, плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Спортивно – оздоровительная деятельность (85 ч.).

Лёгкая атлетика (беговые прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).

Резерв-5ч

№	Разделы программы/количество часов	Планируемые результаты		
		Личностные	метапредметные	предметные
1	Знания о физической культуре – 4	-самостоятельность мышления; умение устанавливать, с какими учебными задачами ученик может самостоятельно успешно справиться;	-владение основными методами познания окружающего мира (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение, моделирование);	-овладение основами укрепления организма человека;
2	Организация здорового образа жизни – 3	-владение коммуникативными умениями с целью реализации возможностей успешного сотрудничества с	- понимать значение понятия «режим дня»; «правильное питание», «гигиеничес	-умение применять полученные знания для решения учебно-практических задач

		учителем и учащимися класса	кие процедуры»	
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 2	- определять внешние признаки собственного недомогания. - измерять сердечный пульс и дать оценку правильности осанки	-понимание причины неуспешной учебной деятельности и способность конструктивно действовать в условиях неуспеха;	- понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3	- правильно выполнять основные строевые упражнения и команды; - знать комплекс упражнений, подвижную игру -понимать технику выполнения упражнений; -выполнять предложенные комплексы упражнений.	-адекватное оценивание результатов своей деятельности ;	-умение применять полученные знания для решения учебно-практических задач
5	Спортивно-оздоровительная деятельность: 1. Лёгкая атлетика - 23 2. Гимнастика с основами акробатики - 23 3. Лыжная подготовка – 19 4. Подвижные игры – 20- из них:	-знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; -правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; -бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	-понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой ; -понимать технику выполнения упражнений; -правильно выполнять основные строевые	-знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, правила хранения лыж. -подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; -выполнять основные

	Итоговая промежуточная аттестация (зачёт) – 1 Резерв-5 ч	-понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; -понимать технику выполнения упражнений; -правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.	упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию .	приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.
Итого: 102 ч				

Нормативы для уч-ся 2 класса

Норматив	Мальчик и/девушки	«5»	«4»	«3»
бег 30 м/сек	М	6,0	6,6	7,1
	Д	6,3	6,9	7,4
бег 100 м (без учёта времени)				
Челночный бег (без учёта времени)				
Прыжки с места (см)	М	150	130	115
	Д	140	125	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
	Д	80	70	60
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
	Д	38	36	34
Отжимание (кол-во раз)	М	10	8	6
	Д	8	6	4
Отжимание на опоре (кол-во раз)	М	10	9	8
	Д	8	7	5
Подъём туловища из положения лёжа	М	28	26	24

	Д	23	21	19
--	---	----	----	----

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Знания о физической культуре (4 часа)					
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры. История возрождения.	1	4.09		
2	Скелет и мышцы человека.	1	5.09		
3	Осанка человека. Стопа человека.	1	7.09		
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1	11.09		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (14 часов)					
5	Инструктаж по ТБ. Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Медленный бег.	1	12.09		
6	Бег в среднем темпе. Подготовка к ГТО.	1	14.09		
7	Бег с максимальной скоростью 30м.	1	18.09		
8	Челночный бег.	1	19.09		
9	Закрепление разновидностей ходьбы и бега.	1	21.09		
10	Прыжки с продвижением вперёд.	1	25.09		

11	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО	1	26.09		
12	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1	28.09		
13	Прыжки на скакалке. Подготовка к ГТО	1	2.10		
14	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО	1	3.10		
15	Метание мяча вверх двумя руками.	1	5.10		
16	Метание мяча вперёд одной рукой от груди.	1	16.10		
17	Метание мяча двумя руками снизу.	1	17.10		
18	Метание мяча набивного.	1	19.10		
Организация здорового образа жизни. (3 часа)					
19	Инструктаж по ТБ. Правильный режим дня.	1	23.10		
20	Здоровое питание.	1	24.10		
21	Правила личной гигиены.	1	26.10		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. (2 часа)					
22	Инструктаж по ТБ. Простейшие навыки контроля самочувствия.	1	30.10		
23	Измерение пульса. Оценка правильности осанки.	1	31.10		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (14 часов)					
24	Инструктаж по ТБ. Правила ТБ при занятиях гимнастикой; Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу.	1	2.11		
25	Строевые упражнения и приёмы. Комплекс утренней зарядки под музыку.	1	6.11		
26	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	7.11		
27	Перестроения из одной шеренги в три колонны.	1	9.11		

28	Перестроение из одной колонны в две. Комплекс упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	13.11		
29	Кувырок вперед	1	14.11		
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках.	1	16.11		
31	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	27.11		
32	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1	28.11		
33	Вис на согнутых руках.	1	30.11		
34	В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	4.12		
35	Перелезания через препятствия.	1	5.12		
36	Подтягивание. Комплекс упражнений.	1	7.12		
37	Опорный прыжок.	1	11.12		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)					
38	Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	12.12		
39	Физические упражнения для физкультминуток.	1	14.12		
40	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	18.12		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 часов)					

41	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Подготовка к ГТО.	1	19.12		
42	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	21.12		
43	Бег 30м.	1	25.12		
44	Прыжок в длину с разбега.	1	26.12		
45	Прыжок в высоту с разбега.	1	28.12		
46	Метание малого мяча в цель.	1	9.01		
47	Метание малого мяча.	1	11.01		
48	Преодоление полосы препятствий	1	15.01		
49	Челночный бег	1	16.01		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (19 часов)					
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (19 часов) Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	18.01		
51	Передвижение скользящим шагом	1	22.01		
52	Стойки на лыжах.	1	23.01		
53	Поворот переступанием на месте.	1	25.01		
54	Скольжение на одной лыже.	1	29.01		
55	Подъем «лесенкой».	1	30.01		
56	Подъем «елочкой».	1	1.02		
57	Передвижение по ровной местности скользящим шагом с палками до 500-800 м.	1	5.02		

58	Спуск в основной стойке.	1	6.02		
59	Скользящий шаг с палками на отрезке 100 м.	1	8.02		
60	Игра «Кто самый быстрый?»	1	12.02		
61	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками.	1	13.02		
62	Передвижение скольльзящим шагом по дистанции 1 км на время.	1	15.02		
63	Попеременный двухшажный ход.	1	26.02		
64	Попеременный двухшажный ход. Посадка лыжника.	1	27.02		
65	Попеременный двухшажный ход: упражнение- «самокат».	1	1.03		
66	Игра «С горки на горку»; бег на 1км.	1	5.03		
67	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скольльзящий шаг без палок.	1	6.03		
68	Проверка техники скольльзящего шага, попеременного хода.	1	12.03		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9часов)					
69	Инструктаж по ТБ. Строевые команды.	1	13.03		
70	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	15.03		
71	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	19.03		
72	Опорный прыжок, лазание.	1	20.03		
73	Кувырок вперед. Перекаты в группировке из упора стоя. Стойка борца.	1	22.03		

74	Кувырок в сторону. История борьбы. Передняя подножка	1	26.03		
75	Перелезания через препятствия	1	27.03		
76	Подтягивание на низкой перекладине.	1	29.03		
77	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	2.04		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. (20часов)					
78	Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр. Игра «Перемена мест».	1	3.04		
79	Подвижные игры. Игра «Волк во рву».	1	5.04		
80	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	1	16.04		
81	Подвижные игры. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	17.04		
82	Подвижные игры. «Кто обгонит?», «Удочка».	1	19.04		
83	Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору».	1	23.04		
84	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Компас».	1	24.04		
85	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры», «Заяц без логова».	1	26.04		
86	Подвижные игры. «Точный расчет». «К своим флажкам».	1	30.04		
87	Эстафеты.	1	1.05		
88	Эстафеты.	1	3.05		
89	Эстафеты.	1	7.05		

90	Игра «Краски».	1	8.05		
91	Подвижная игра «Наперегонки с мячом» Ведение правой, левой рукой баскетбольного мяча	1	10.05		
92	Подвижная игра «Передал-садись». Передача баскетбольного мяча.	1	14.05		
93	Подвижная игра «Нападают пятёрки». Бросок баскетбольного мяча в кольцо.	1	15.05		
94	Подвижная игра «Перестрел бол». Приём и передача волейбольного мяча сверху..	1	17.05		
95	П. игра. «Волейбол с выбыванием» Нижняя боковая подача.	1	21.05		
96	П. игра «Пионербол». Приём и передача волейбольного мяча снизу.	1	22.05		
97	Итоговая промежуточная аттестация (зачёт) Инструктаж ТБ: правила поведения на воде	1	24.05		
98	Резерв	5			
- 10 2					

**Планируемые результаты освоения программы
по физической культуре в 2 классе**

К концу обучения во *втором* классе обучающиеся должны:
иметь представление: называть, описывать и раскрывать:

- Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

Уметь:

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в баскетболе, футболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

