

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
(МБОУ СОШ № 8)**

357501 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Буачидзе, д. 5
тел./факс (8793)39-12-21, e-mail: mouschool8@mail.ru
ОКПО 51977972 ОГРН 1022601627267 ИНН/КПП 2632055576/263201001

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 КЛАСС**

Аннотация
к рабочей программе учебного предмета, курса
«Физическая культура»
1-4 классы

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального образования и авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура».

Цель и задачи программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч. В 1 классе на изучение отводится 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели). Во 2-4 классах – по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе согласно учебному плану, 3 ч в неделю).

Рабочая программа включает в себя:

- Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные);
- Содержание учебного предмета, курса;
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации программы 4 года.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях М.: Просвещение, 2014; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, «Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 22 г.Пятигорска

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30сек. 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 не 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 малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 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;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.
- Играть в подвижные игры на основе баскетбола;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча;
- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

3. Содержание учебного предмета

2 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Подвижные игры | 20 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 28 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 16 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
| | Итого | 102 |

1. Гимнастика с элементами акробатики (16ч)

Упражнения на координацию движений.
Тестирование наклона вперед из положения стоя.
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
Тестирование виса на время.
Кувырок вперед.
Кувырок вперед с трех шагов.
Кувырок вперед с разбега.
Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
Стойка на лопатках, «мост».
Круговая тренировка.
Стойка на голове.
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
Различные виды перелезаний.
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
Круговая тренировка.
Прыжки в скакалку.
Прыжки в скакалку в движении.
Круговая тренировка.
Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
Комбинация на гимнастических кольцах
Вращение обруча.
Варианты вращения обруча.
Лазанье по канату и круговая тренировка.
Круговая тренировка.
Тестирование виса на время.
Тестирование наклона вперед из положения стоя.
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

2. Легкоатлетические упражнения(28ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
Техника челночного бега.
Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
Техника метания мешочка на дальность.
Тестирование метания мешочка на точность.
Техника прыжка в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега на результат.
Тестирование метания малого мяча на точность..
Тестирование прыжка в длину с места.
Преодоление полосы препятствий.
Усложненная полоса препятствий.
Прыжок в высоту с прямого разбега.
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
Прыжок в высоту спиной вперед.
Контрольный урок по прыжкам в высоту.
Знакомство с мячами – хопами.
Прыжки на мячах – хобах.
Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
Тестирование прыжка в длину с места.
Техника метания на точность (разные предметы).
Тестирование метания малого мяча на точность.
Беговые упражнения.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
Тестирование челночного бега 3 X 10 м.
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
Бег на 1000 м.

3. Подвижные игры на основе баскетбола.(22ч)

Организационно – методические требования на уроках при работе с мячом.
Бросок мяча снизу на месте.
Ловля мяча на месте.
Передача мяча снизу на месте.
Ловля и передача мяча на месте.
Ведение мяча на месте.

4. Подвижные игры (20ч)

Подвижные игры.
Ловля и броски малого мяча в парах.
Броски и ловля мяча в парах.
Ведение мяча.
Упражнения с мячом.
Подвижные игры.
Броски и ловля мяча в парах.
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
 Эстафеты с мячом
 Упражнения и подвижные игры с мячом.
 Круговая тренировка.
 Подвижные игры.
 Броски мяча через волейбольную сетку.
 Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
 Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
 Подвижные игры для зала.
 Подвижные игры с мячом.
 Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| № п/п | Тема раздела/урока |
|----------|--|
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках |
| 2. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. |
| 3. | Ходьба с различным положением рук, под счет. |
| 4. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. |
| 5. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м). |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90° |
| 7. | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. |
| 8. | Прыжок в длину с места |
| 9. | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| 11 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. |
| 12 | Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). |
| 13 | Равномерный бег (3 мин). |
| 14 | Равномерный бег (4 мин). |
| 15 | Равномерный бег (5 мин). |
| 16 | Равномерный бег (6 мин). |
| 17 | Равномерный бег (6 мин). |
| 18 | Равномерный бег (7 мин). |
| 19 | Равномерный бег (7 мин). |
| 20 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). |
| 21 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. |

| | |
|----|---|
| 22 | Основная стойка. Построение в шеренгу. |
| 23 | Основная стойка. Построение в круг. |
| 24 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе |
| 25 | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |
| 26 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |
| 28 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. |
| 29 | Повороты направо, налево. Выполнение команд |
| 30 | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 31 | Перелезание через коня. |
| 32 | Перелезание через коня. |
| 33 | Перелезание через коня. |
| 34 | Перелезание через горку матов. |
| 35 | Перелезание через горку матов. |
| 36 | Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. |
| 37 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза» |
| 38 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». |
| 39 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». |
| 40 | ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов» |
| 41 | ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов» |
| 42 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |
| 43 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |
| 44 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» |
| 45 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» |
| 46 | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». |
| 47 | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». |
| 48 | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». |
| 49 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». |
| 50 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». |
| 51 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |
| 52 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |

| | |
|----|--|
| 53 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 54 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 55 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». |
| 56 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». |
| 57 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». |
| 58 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Попади в обруч». |
| 59 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передал - садись». |
| 60 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Передал - садись». |
| 61 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч среднему». |
| 62 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч среднему». |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». |
| 66 | Ведение мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах». |
| 67 | Ведение мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах». |
| 68 | Ведение мяча в движении. Игра «Школа мяча». |
| 69 | Ведение мяча в движении. Игра «Школа мяча». |
| 70 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Школа мяча». |
| 71 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Школа мяча». |
| 72 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 73 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 74 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 75 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача Игра «Мини-баскетбол». |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача Игра «Мини-баскетбол». |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача Игра «Мини-баскетбол». |
| 78 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача Игра «Мини-баскетбол». |
| 79 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). |
| 80 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). |
| 81 | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). |
| 82 | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). |
| 83 | Равномерный бег (7-8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). |

| | |
|-----|--|
| 84 | Равномерный бег (7-8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). |
| 85 | Равномерный бег (7-8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). |
| 86 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. |
| 87 | Прыжки в длину с места. |
| 88 | Прыжки через низкие барьеры. |
| 89 | Прыжки через низкие барьеры. |
| 90 | Прыжки в длину с разбега. |
| 91 | Прыжки в длину с разбега. |
| 92 | Упражнения с гимнастическими палками. |
| 93 | Отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. |
| 94 | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. |
| 95 | Совершенствование бросков мал.мяча в цель.Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность |
| 96 | Упражнения со скакалкой. |
| 97 | Упражнения со скакалкой. |
| 98 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 99 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 100 | Разучивание упражнений полосы препятствий.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. |
| 101 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий. |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах |