

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 8

<p>Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов протокол № 1 от «27» августа 2019 г.</p>	<p>Согласована на заседании МС протокол № 1 от «27» августа 2019г. Зам. директора по УВР МАОУ СОШ № 8</p> <p> Андреева Н.Э.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № 94-0-6 от «30» августа 2019 г. Директор МАОУ СОШ № 8  Терещенко Л.Н.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 2 класса**

Срок реализации 2019-2020 учебный год

Составитель:  
Якименко Т.П.,  
учитель физкультуры  
МАОУ СОШ № 8

Калининград 2019

Рабочая программа по физической культуре для 2-го класса составлена на основе Примерной программы по физической культуре начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №8 города Калининграда, авторской программы по физической культуре Ляха В.И. для 1-4-х классов (В.И. Лях – 2014) с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

**Цель обучения** – 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.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы; согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Форма контроля: текущий, промежуточный.

Во 2-х классах МАОУ СОШ №8 обучение ведется по учебнику В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы (2014 г.) На изучение курса отводится 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недель). Из них на внутрипредметный модуль "Игры народов мира" отводится 34 часа (1 час в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на

гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

### **Игры народов мира**

Русские народные игры, игры разных народов мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.

Общефизическая подготовка.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИСПЫТАНИЯ  
ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ .**

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Практическая часть	Сроки проведения
1.	Легкая атлетика	9 часов		1 четверть
2.	Кроссовая подготовка	9 часов		1 четверть
3.	Гимнастика	14 часов		2 четверть
4.	Подвижные игры	10 часов		3 четверть
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	10 часов		3 четверть
6.	Кроссовая подготовка	8 часов		4 четверть
7.	Легкая атлетика	8 часов		4 четверть
<b>Итого</b>		68		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Примечание
	<b>Ходьба и бег (3 часа)</b>	
1	Ходьба и бег	
2	Ходьба и бег	
3	Ходьба и бег	
	<b>Прыжки (2 часа)</b>	
4	Прыжки	
5	Прыжки	
	<b>Метание (2 часа)</b>	
6	Метание	
7	Метание	
	<b>Бег по пересеченной местности (7 часов)</b>	
8	Бег по пересеченной местности	
9	Бег по пересеченной местности	
10	Бег по пересеченной местности	
11	Бег по пересеченной местности	
12	Бег по пересеченной местности	
13	Бег по пересеченной местности	
14	Бег по пересеченной местности	
	<b>Акробатика (3 часа)</b>	
15	Акробатика. Строевые упражнения	
16	Акробатика. Строевые упражнения	
17	Акробатика. Строевые упражнения	
	<b>Висы (3 часа)</b>	
18	Висы. Строевые упражнения	
19	Висы. Строевые упражнения	
20	Висы. Строевые упражнения	
	<b>Прыжки (4 часа)</b>	
21	Прыжки, лазание	
22	Прыжки, лазание	
23	Прыжки, лазание	

24	Прыжки, лазание	
	<b>Подвижные игры (10 часов)</b>	
25	Подвижные игры	
26	Подвижные игры	
27	Подвижные игры	
28	Подвижные игры	
29	Подвижные игры	
30	Подвижные игры	
31	Подвижные игры	
32	Подвижные игры	
33	Подвижные игры	
34	Подвижные игры	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)</b>	
35	Подвижные игры на основе баскетбола	
36	Подвижные игры на основе баскетбола	
37	Подвижные игры на основе баскетбола	
38	Подвижные игры на основе баскетбола	
39	Подвижные игры на основе баскетбола	
40	Подвижные игры на основе баскетбола	
41	Подвижные игры на основе баскетбола	
42	Подвижные игры на основе баскетбола	
43	Подвижные игры на основе баскетбола	
44	Подвижные игры на основе баскетбола	
45	Подвижные игры на основе баскетбола	
46	Подвижные игры на основе баскетбола	
47	Подвижные игры на основе баскетбола	
48	Подвижные игры на основе баскетбола	
49	Подвижные игры на основе баскетбола	
50	Подвижные игры на основе баскетбола	
51	Подвижные игры на основе баскетбола	
52	Подвижные игры на основе баскетбола	
53	Подвижные игры на основе баскетбола	
54	Подвижные игры на основе баскетбола	
55	Бег по пересеченной местности	
56	Бег по пересеченной местности	
57	Бег по пересеченной местности	
58	Бег по пересеченной местности	
59	Бег по пересеченной местности	
60	Бег по пересеченной местности	
61	Бег по пересеченной местности	
	<b>Ходьба и бег (2 часа)</b>	
62	Ходьба и бег	
63	Ходьба и бег	
	<b>Прыжки (2 часа)</b>	
64	Прыжки	
65	Прыжки	
	<b>Метание мяча (3 часа)</b>	
66	Метание мяча	
67	Метание мяча	



### Тематическое планирование "Игры народов мира"

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Практическая часть	Планируемые результаты
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.  Отработка игровых приёмов.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру.</p> <p>Определять и соблюдать правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игры.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.</p> <p>Выполнять элементы спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и</p>
2	Разучивание русской народной игры «Салки – перебежки».	1		
3	Разучивание считалок. Закрепление русской народной игры «Салки - перебежки».	1		
4	Разучивание русской народной игры «У медведя во бору».	1		
5	Закрепление и отработка русских народных игр «У медведя во бору» и «Салки – перебежки».	1		
6	Разучивание русской народной игры «Козы и волки».	1		
7	Закрепление и отработка игр «Козы и волки», «У медведя во бору».	1		
8	Разучивание австралийской игры «Кенгурбол».	1		
9	Подведение итогов 1 четверти. Игровые командные состязания с использованием изученных игр.	1		
10	Разучивание русской игры «Защити город».	1		
11	Разучивание русской игры «Луна и солнце».	1		
12	Отработка русских игр «Луна и солнце», «Защити город».	1		
13	Беседа «Татарская национальная культура». Разучивание игры «Маляр и краски» Татарстан.	1		
14	Разучивание считалок. Закрепление татарской игры «Маляр и краски».	1		

15	Разучивание русской народной «Палочку в снег».	1	<p>правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Знать правила подвижной игры. Выполнять правила по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Развивать умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Управлять своими эмоциями в</p>
16	Обобщение изученного за 2 четверть. «Весёлые состязания» на основе игр, изученных за четверть.	1	
17	Беседа «Путешествуем в Спортландию». Отработка русской игры «Палочку в снег».	1	
18	Разучивание русской народной зимней игры «По звериным следам».	1	
19	Беседа «Знакомимся с национальной культурой тюркских народов». Разучивание игры республики Марий Эл «Биляша».	1	
20	Закрепление русской игры «Мяч на снегу» и республики Марий Эл «Биляша».	1	
21	Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору. (Под руководством учителя).	1	
22	Разучивание русской игры «Мяч на снегу».	1	
23	Беседа «Закаляйся как сталь!». Разучивание русской игры «Щука и караси».	1	
24	Разучивание считалок. Отработка русской игры «Щука и караси».	1	
25	Беседа: «Игры народов Африки». Разучивание африканской игры «Калабаса! (По домам)».	1	
26	Подведение итогов 3 четверти. Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя.	1	
27	Беседа «Закаляйся как сталь!». Отработка африканской игры «Калабаса!	1	

28	Беседа «Из истории лёгкой атлетики». Повторение игр, разученных за четверть.	1		<p>различных ситуациях и условиях.</p> <p>Выполнять правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Развивать творческие способности, умение фантазировать. Согласовывать действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>
29	Беседа «В здоровом теле - здоровый дух!» Разучивание русской народной игры «Просо сеяли...»	1		
30	Разучивание считалок. Отработка русской игры «Просо сеяли...».	1		
31	Беседа «Знакомство с французской национальной культурой». Разучивание французской игры «Охотничий мяч».	1		
32	Беседа «Личная гигиена». Отработка французской игры «Охотничий мяч».	1		
33	Разучивание русской народной игры «Шишки, жёлуди, орехи».	1		
34	Подведение итогов за год. Весёлые игры и состязания.	1		