

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа по физической культуре для 2 класса:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары;
- Примерная программа начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре к учебнику для 2 класса общеобразовательных школ авторов В.И.Лях и А.А.Зданевич (Образовательная система «Начальная школа XXI века»;
- Учебный план МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары;
- Календарный учебный график МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары;
- Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденное приказом по МБОУ «СОШ №11» г. Чебоксары.

Цель обучения - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с данной целью формулируются задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования, в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения и осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Формы контроля знаний, умений, навыков.

Основными формами контроля знаний, умений, навыков являются : текущий и промежуточный контроль знаний, промежуточная аттестация, которые позволяют:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету (согласно учебному плану);
- установить соответствие этого уровня требованиям Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования;
- осуществить контроль за реализацией образовательной программы (учебного плана) и программ учебных курсов.

1.Текущий контроль знаний – проверка знаний обучающихся через опросы, самостоятельные и контрольные работы, зачеты , тестирование и т.п. в рамках урока, терминологический диктант, тестовая работа, работа с карточками.

Отметка за устный ответ обучающегося заносится в классный журнал в день проведения урока. Отметка за письменную самостоятельную, контрольную, зачетную и т.п. работу выставляется в классный журнал к следующему уроку.

Формы и средства контроля

Текущий контроль знаний, умений и навыков осуществляется в форме проверочных работ, тестирования, фронтальных опросов, подготовки презентаций, рефератов, устных ответов

Изучение разделов завершается повторительно-обобщающими уроками (в форме тестирования, работы с документами).

2.Промежуточный контроль знаний обучающихся

Промежуточный контроль знаний – контроль результативности обучения школьника, осуществляемый по окончании полугодия на основе результатов текущего контроля.

Промежуточный контроль проводится в соответствии с установленным годовым календарным учебным графиком.

Раздел II .Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

Гимнастика с основами акробатики – 18 ч

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика – 29 ч

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 26 ч

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры – 25 ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Резервные уроки – 4 ч

Раздел III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Кол-во часов	Содержание (тема)
1	1 час	Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? ОРУ. СБУ.П/И «Пятнашки»
2	1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной .Мониторинг. П/И «Кто быстрее»
3	1 час	Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Входной мониторинг. П/И «Самый сильный».(подтягивание)
4	1 час	Высокий старт с последующим ускорением.Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м. Мониторинг. П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)
5	1 час	Челночный бег 3х10м. (Контроль) СБУ.ОРУ. Прыжок в дину с разбега с 3-5 шагов. П/И «Вышибалы»
6	1 час	Подтягивание (Контроль) .Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»
7	1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места (Контроль) Бег 30 метров.П/и «Скакалочка»
8	1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу»
9	1 час	ОРУ.СБУ. Бег 30 м (Контроль) . Метание теннисного мяча в гор. и вер. С расстояния 4-5 м. П/И «Попади в цель»
10	1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто Дальше»
11	1 час	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышибалы»
12	1 час	Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега(50 бег,100 ходьба) Преодоление малых препятствий. П/И « Пустое место»
13	1 час	Бег на выносливость 1000 м. мин.(Контроль) П/И « Третий лишний»
14	1 час	ОРУ. СБУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)
15	1 час	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий. П/И « Третий лишний»
16	1 час	Инструктаж по технике безопасности .Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи».
17	1 час	Игра « Чай - чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,
18	1 час	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку (на результат)
19	1 час	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» <i>Правила организации и проведения игр.</i>
20	1 час	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты

21	1 час	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке (на результат)
22	1 час	П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».
23	1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.
24	1 час	Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»
25	1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».
26	1 час	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»
27	1 час	Игра «Не урони мешочек».
28	1 час	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону.ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»
29	1 час	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль)П/И «Смена мест»
30	1 час	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И « Самый сильный» Отжимания(на результат.)
31	1 час	Перестроение из колонны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.Мост из положения лёжа. Игра «Раки»
32	1 час	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.
33	1 час	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат.)П/И «Рыбак и рыбки»
34	1 час	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула »
35	1 час	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/И «Канатоходец».
36	1 час	Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий.П/И «Иголочка и ниточка.
37	1 час	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»
38	1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Змейка»
39	1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола
40	1 час	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И « Скакалочка»
41	1 час	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И « Скакалочка»
42	1 час	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Подводящие упр. для прыжка через козла. П/И « Совушка»
43	1 час	Упражнения на равновесие. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа (на результат) Измерение длины и массы тела.П/И « Совушка»
44	1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.

45	1 час	Строевые упражнения. Круговая тренировка (Физические упражнения и их влияние на физическое развитие).П/И «Алфавит»
46	1 час	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>
47	1 час	Передвижение ступающим шагом. Падение.
48	1 час	Скользящий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».
49	1 час	Скользящий шаг . Равномерное передвижение до 1 км Игра «На буксире»
50	1 час	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км
51	1 час	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.(на результат) Отработка попеременного хода.
52	1 час	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»
53	1 час	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции .П/И «Воротики»
54	1 час	Спуски в основной, низкой стойках (на результат).Прохождение дистанции .П/И «Воротики»
55	1 час	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»
56	1 ч	Подъёмы скольльзящим шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»
57	1 ч	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью. П/И « Эстафета»
58	1 час	Подъём ёлочкой, полуёлочкой(на результат) Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И « Эстафета».
59	1 час	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»
60	1 ч	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки»
61	1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый»
62	1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км.(Контроль) без учёта времени
63	1 час	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. П/и « Проедь и не задень»
64	1 ч	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.П/и « Проедь и не задень»
65	1 час	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»
66	1 час	Прохождение дистанции. Спуски. Игра «Биатлон»
67	1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени. П/И «Ловишки»
68	1 час	Одновременно бесшажный ход. Бег 500м. (околопредельно) .П/И «Эстафеты»

69	1 час	Чередование бесшажного и попеременно двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты»
70	1 час	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»
71	1 час	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»
72	1 час	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> <i>П/И « Горячий котёл»</i>
73	1 час	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге <i>Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И « Горячий котёл»</i>
74	1 час	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».
75	1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».
76	1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
77	1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат). П/И « эстафеты с мячом»
78	1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. Игра «Передай другому»
79	1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат).П/И « эстафеты с мячом»
80	1 час	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»
81	1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»
82	1 час	Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат).П/И « Стенка»
83	1 час	ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.
84	1 час	СБУ. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.
85	1 час	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»
86	1 час	Челночный бег 3х10 м. Бег в равномерном темпе 3мин. П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)
87	1 час	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м.(Контроль).Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»
88	1 час	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»
89	1 час	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.
90	1 час	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»

91	1 час	СБУ.ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»
92	1 час	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»
93	1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
94	1 час	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышибалы»
95	1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»
96	1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»
97	1 час	Бег 3 мин. (Контроль) П/И « Лапта»
98	1 час	ОРУ.СБУ. Преодоление беговой полосы препятствий. П/И «Лапта»
99	1 час	Резервный урок.
100	1 час	Резервный урок.
101	1 час	Резервный урок.
102	1 час	Резервный урок.