

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа №3**

Проект программы  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
составлена на основе примерной основной  
образовательной программы согласно требованиям ФГОС  
за курс 2 класса

(2 общеобразовательный класс)

Составитель программы:  
учитель начальных классов  
Иванова Ирина Константиновна

Советск, 2017 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3
1.1. Возможные результаты _____	5
1.2. Критерии оценки _____	6
2. Учебный план на предмет _____	8
3. Календарно-тематический план _____	9
4. Образовательные ресурсы _____	15

## **1. Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе программы учебного курса «Физическая культура» МБОУ ООШ № 3 и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011., в соответствии с приказом о введении ФГОС НОО №373 от 06.11.2009 года и во изменение Приказа №2357 от 22.09.2011.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Курс включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа раскрывает последовательность изучения разделов и тем курса, а так же рассматривает возможные результаты освоения курса «Физическая культура» за 2 класс.

### **Цель:**

- формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 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.

Программа за курс «Физическая культура» 2 класса рассчитана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Основной формой организации образовательного процесса является урок в соответствии с учебным планом школы. Уроки проводятся по расписанию в соответствии с требованиями СанПиН (приказ №19993, от 03.03.2011).

Данная программа осуществляется по УМК «Школа России».

**Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия по физической культуре:**

1. Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.
2. Учебник: Лях В.И. ./ Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

## 1.1. Возможные результаты

### Личностные:

- 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.

### Метапредметные:

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

### Предметные:

- 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;
- 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;
- 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.

## 1.2.Критерии оценки

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

#### **К значительным ошибкам относятся:**

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## 2. Учебный план на предмет

Предмет	Класс	Кол-во часов в неделю	I триместр	II триместр	III триместр	Год
Физическая культура	2	3	36	32	34	102

### 3. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
1	Правила по ТБ на уроках физической культуры. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1		
<b>Лёгкая атлетика (14 часов)</b>				
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».	1		
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 метров. Игра «Салки с домом».	1		
4	Челночный бег 3*10. Игра «Гуси-лебеди».	1		
5	Развитие скорости и ориентации в пространстве. <b>Контроль:</b> челночный бег 3*10. Игра «Гуси-лебеди».	1		
6	Расчёт по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1		
7	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1		
8	Метание предмета на дальность. <b>Контроль:</b> метание малого мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника».	1		
9	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещённое движение» и «Два мороза».	1		
10	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1		
11	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. <b>Контроль:</b> бег на 30 метров с высокого старта.	1		
12	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
13	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
14	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
15	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
<b>Основы знаний о физической культуре (2 часа)</b>				
16	Беседа «Физическая культура как система занятий физическими	1		

	упражнениями. Игра «Жмурки».			
17	Беседа «История возникновения первых спортивных соревнований».	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)</b>			
18	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1		
19	Обучение перестроению в две шеренги и две колонны. <b>Контроль:</b> поднимание туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна».	1		
20	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос».	1		
21	Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле».	1		
22	Совершенствование техники кувырка вперёд. Круговая тренировка.	1		
23	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля».	1		
24	Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1		
25	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. <b>Контроль:</b> наклон вперёд из положения стоя.	1		
26	Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1		
27	Контроль: подтягивание на нижней перекладине из виса лёжа. Игра «Конники- спортсмены».	1		
28	Техника выполнения упражнений «цапля», «ласточка». Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
29	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	1		
30	Упражнения «мост», «полушпагат». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
31	Совершенствование упражнений «мост», «полушпагат». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
32	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками.	1		

33	Правила безопасности в подвижных играх. Повторение акробатических упражнений.	1		
34	Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу».	1		
35	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка».	1		
36	Эстафеты с обручами, скакалками. Обучение строевым командам в различных ситуациях.	1		
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1		
38	Совершенствование упражнений гимнастики. Полоса препятствий.	1		
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Игра «Ноги на весу».	1		
40-41	Техника лазанья по канату. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Веревочка под ногами».	2		
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
42	Беседа «Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания». Обучение правилам страховки.	1		
<b>Спортивные игры с мячом (24 часа)</b>				
43	Правила безопасности в упражнениях с мячами. Совершенствование броска и ловля мяча. Игра «Вышибалы».	1		
44	Обучение броска и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу».	1		
45	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему».	1		
46	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки».	1		
47	Обучение техники ведения на месте, в движении, по прямой, по дуге. Игра «Мяч из круга».	1		
48	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом снизу. Игра «Мяч соседу».	1		
49	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне».	1		
50	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра	1		

	«Гонки мячей колоннах».			
51	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Игра «Антивы-шибалы».	1		
52	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами».	1		
53	<b>Контроль:</b> бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».	1		
54	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай». Развитие координации.	1		
55	Подвижные игры с мячами.	1		
56	Обучение передачи мяча в парах. Игра «Мяч из круга».	1		
57	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1		
58	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.	1		
59	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол.	1		
60	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии.	1		
61	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей».	1		
62	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1		
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд».	1		
64	Обучение передачи и приёму мяча ногами в паре на месте и в передвижении. Игра «Бросок ногой».	1		
65	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1		
66	<b>Контроль:</b> бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>				
67	Обучение кувырмам вперёд и назад. Игра «Посадка картофеля».	1		
68	<b>Контроль:</b> кувырок вперёд. Подвижные игры.	1		
69	<b>Контроль:</b> кувырок назад. Подвижные игры.	1		
70	Выполнение серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	1		

71	Упражнения и эстафеты с гимнастическими палками. Игра с мячами «Передал- садись».	1		
72	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Игра с мячами «Передал- садись».	1		
73	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу».	1		
74	Обучение упорам на руках. Игра «Пустое место».	1		
75	Совершенствование прыжка в длину с места.	1		
76	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности.	1		
77	<b>Контроль:</b> подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки- горбушки».	1		
78	Акробатические упражнения для развития равновесия.	1		
79	Упражнения с гантелями. Игра «Заморозки».	1		
80	<b>Контроль:</b> наклон вперёд из положения стоя.	1		
81	<b>Контроль:</b> подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».	1		
82	Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Перетяжки»	1		
<b>Подвижные игры с мячами (8 часов)</b>				
83	Подвижные игры на основе футбола «Гонки мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом».	1		
84	Подвижные игры на основе футбола «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1		
85	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч среднему», «Мяч соседу».	1		
86	Подвижные игры на основе баскетбола «Бросок мяча в колонне», «Передал- садись».	1		
87	Подвижные игры на основе волейбола «Волна», «Неудобный бросок».	1		
88	Подвижные игры на основе волейбола «Лошадки».	1		
89-90	Игры с мячом. Пионербол.	2		
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>				

91	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра «День-ночь».	1		
92	Обучение положению низкого старта. Бег с ускорением.	1		
93	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет».	1		
94	<b>Контроль:</b> прыжок в длину с места.	1		
95	Бег на 30 метров с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		
96	<b>Контроль:</b> бег на 30 метров.	1		
97	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень».	1		
98	<b>Контроль:</b> метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника».	1		
99	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1		
100	<b>Контроль:</b> челночный бег 3*10. Подвижные игры.	1		
101	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловля мяча.	1		
102	Подведение итогов года. Упражнения круговой тренировки. Игра «Вызов номеров».			

#### 4. Образовательные ресурсы

##### **Учебные пособия:**

Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

Учебник: Лях В.И. / Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

##### **Учебно-практическое оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые.

##### **Список литературы, используемый для составления программы:**

1. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011.
2. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
3. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности / С.П. Казачкова, М.С. Умнова. – М.: Планета, 2012.
4. Приказы Минобрнауки России от 31.12.2015г. №№1576, 1577, 1578 «О внесении изменений в ФГОС НОО»

5. Примерная основная образовательная программа МБОУ ООШ №3.
6. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа. /Приложение к «Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения. Начальная школа». В 2 частях. Часть 1. М.: Просвещение, 2010.
7. Учебный план МБОУ ООШ №3 .
8. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1897 17.12.2010г).