

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка  
при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:  
руководитель МО  
Сидорова Г.И. Ф.И.О.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано:  
зам. руководителя по УВР  
Орлова С.В. Ф.И.О.  
от «02» сентября 2019 г.

Утверждено:  
Руководитель СП  
Суданов А.В. Ф.И.О.  
Распоряжение № 21  
от «02» сентября 2019 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	2 (начальное общее образование)
Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год	2019-2020
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Программу составил(а) Ф.И.О. педагогического работника:	Орлов Михаил Геннадьевич
Квалификационная категория:	высшая

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности до 2020 г.;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2011).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

**Данная программа направлена на решение следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению детей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанью, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю и 1 час на общую физическую подготовку с элементами ритмической гимнастики.

### **Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины**

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

**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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Коррекция	Краткое содержание раздела
1	Лёгкая атлетика	29 часов	28 часов	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.

2	Гимнастика	12 часов	12 часов	Основная стойка. Повороты на месте. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение и размыкание ( влево, вправо на вытянутые руки). Группировка. Перекаты в группировке. Лазание и перелезание на гимнастических снарядах
3	Подвижные игры	11 часов	11 часов	Игра «К своим флажкам», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Эстафеты с предметами и без.
4	Подвижные игры на основе баскетбола	8 часов	8 часов	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Разновидности ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Бросай – поймай». Игра «Играй, играй, мяч не теряй» «Попади в обруч».
5	Подвижные игры на основе волейбола	8 часов	8 часов	Подача мяча. Передача мяча в парах. Броски мяча одной рукой. Игра у сетки. Пионербол – двусторонняя игра.
6	Бадминтон	17 часов	17 часов	Подача волана. Прием волана справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра.
7	Настольный теннис	17 часов	17 часов	Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель».
Итого:		102 часа	101 часа	

### **Технологии и методики используемые в ходе освоения данной программы:**

- традиционные технологии – относятся к традиционным технологиям различные виды учебных занятий, где может реализовываться любая система средств, обеспечивающих активность каждого ученика на основе разноуровневого подхода к содержанию, методам, формам организации учебно-познавательной деятельности, к уровню познавательной самостоятельности, переводу отношений учителя и ученика на паритетное и многое другое;
- игровые технологии;
- тестовые технологии;
- информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии;
- фитнес технологии.

### **Требования к уровню развития физической культуры учащихся, заканчивающих 2 класса**

#### ***Знать:***

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли 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, роли 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.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### **Понимать:**

- Технику физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
- Правила и организацию проведения соревнований по различным видам спорта.
- Значение общеразвивающих упражнений.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

##### В циклических и ациклических локомоциях:

- выполнять основные виды движения (ходьба, бег, прыжки);
- с максимальной скоростью пробегать до 60 м.;
- бег в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с разбега (6-7 беговых шагов);
- лазать по гимнастической скамейке, стенке, канату на расстояние 4м.;
- преодолевать с помощью бега и прыжков, полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега (7-9 беговых шагов);
- прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку матов, коня, козла.

##### В метаниях на дальность и на меткость:

- метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега);
- толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7м для девочек.

##### В гимнастических и акробатических упражнениях:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки);
- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево;
- уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;
- прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

##### В подвижных играх:

- уметь играть в игры с элементами бега, прыжков, метания;

- владеть мячом (держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;
- играть в одну из игр: «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу №1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры,
- применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности:

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

<b>Ученик усвоит</b>	<b>Ученик получит возможность</b>	<b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);</li> <li>• особенности развития избранного вида спорта;</li> <li>• особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;</li> <li>• основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;</li> <li>• способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• правила использования спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>• правила личной гигиены,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России.</li> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;</li> <li>• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>• выполнять элементы судейства соревнований;</li> <li>• организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.</li> </ul>

профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;	
---	--	--

### **Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся**

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 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: время, количество, длину, высоту.

### Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	<b>7,1</b>	<b>7,0-6,0</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>7,2-6,2</b>	<b>5,6</b>
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	<b>10,0-9,5</b>	<b>9,1</b>	<b>11,1</b>	<b>10,7/10,1</b>	<b>9,7</b>
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	<b>110</b>	<b>125-145</b>	<b>165</b>	<b>90</b>	<b>125-140</b>	<b>155</b>
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100 и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	<b>750</b>	<b>800-950</b>	<b>1150</b>	<b>550</b>	<b>650-850</b>	<b>950</b>
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	<b>1</b>	<b>3-5</b>	<b>+7,5</b>	<b>2</b>	<b>5-8</b>	<b>11,5</b>
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6-10</b>	<b>14</b>
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18