

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 106»**

**Рассмотрено и принято:**  
на заседании педсовета,  
Протокол № 16 от 31.05.2016г.

**Утверждаю:**  
Директор МБОУ «Школа № 106»  
\_\_\_\_\_ О.П. Дулогло  
Приказ № 195 от 31.05.2016г.

**Рабочая программа**

по Физической культуре

Уровень образования(класс): начальное общее , 2 «а», «б», «в», «г» ;  
Количество часов: 2а,г – 101ч.; 2б,в – 102ч;

Учитель по физической культуре - Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе : Авторской программы по физической культуре В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 14-е изд. — М. : Просвещение, 2013 г

## **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена для обучающихся 2 классов. Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 14-е изд. — М. : Просвещение, 2013 г.), в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 год на изучение предмета физическая культура во 2 классе отводится 3 часа в неделю.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебником В.И Лях 14-е изд.-М.: Просвещение,2013

В связи с климатическими особенностями области, отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога. Время, отведенное на лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы.

## Планируемые образовательные результаты обучающихся:

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### Предметные результаты

<b><i>Знания о физической культуре</i></b>
<b>Обучающийся научится:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);</li><li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;</li><li>• характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li><li>• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li><li>• характеризовать основные физические качества и различать их между собой.</li></ul>
<b><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i></li><li>• <i>выявлять связь физической культуры с трудом</i></li></ul>

**Содержание учебного предмета, курса для 2 «Г», «А» класса.**

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Всего часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Форма организаци и учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з
1	Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков спортивной ходьбы.	1	«Г»- 2.09 «А»- 1.09		Образовательно - познавательная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
2	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	«Г»- 5.09 «А»- 5.09		Образовательно - обучающая	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Читать стр.92-95
3	Урок-игра. Подвижные игры на закрепление навыков ходьбы и бега.	1	«Г»- 7.09 «А»- 7.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Читать стр. 128-130
4	Чередование ходьбы и бега 200м.	1	«Г»- 9.09 «А»- 8.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Читать стр.104
5	Обучение технике метания малого мяча .	1	«Г»- 12.09 «А»- 12.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Читать стр.106-107
6	Урок соревнование. Бег 30м.	1	«Г»- 14.09 «А»- 14.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
7	Урок соревнование. Метания малого мяча.	1	«Г»- 16.09 «А»- 15.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
8	Обучение навыкам прыжка в длину с места.	1	«Г»- 19.09 «А»- 19.09		Образовательно-тренировочная	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Читать стр.96
9	Прыжка в длину с места.	1	«Г»- 21.09		Образовательно-	Изучают историю легкой атлетики. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания

			«А»- 21.09		тренировоч ная	беговых упражнений	я
10	Тестирование по прыжкам в длину с места.	1	«Г»- 23.09 «А»- 22.09		Образователь- но- тренировоч ная	Осваивают технику беговых	Без задания
11	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Бег по дистанции.	1	«Г»- 26.09 «А»- 26.09		Образователь- но- тренировоч ная	упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Без задания
12	Обучение навыкам бега в равномерном темпе.	1	«Г»- 28.09 «А»- 28.09		Образователь- но- тренировоч ная	Применяют разученные	Без задания
13	Бег в равномерном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой.	1	«Г»- 30.09 «А»- 29.09		Образователь- но- тренировоч ная	упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работают над развитием выносливости.	Без задания
14	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	1	«Г»- 3.10 «А»- 3.10		Образователь- но- тренировоч ная		Без задания
15	Бег в равномерном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой.	1	«Г»- 5.10 «А»- 5.10		Образователь- но- тренировоч ная		Без задания
16	Урок соревнования.	1	«Г»- 7.10» А»- 6.10		Образователь- но- тренировоч ная		Без задания
17	Бег 1000м без учета времени.	1	«Г»- 10.10 «А»- 10.10		Образователь- но- тренировоч ная		Без задания
18	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	«Г»- 12.10 «А»- 12.10		Образователь- но- тренировоч ная	Изучают теоретический материал.	Без задания
19	Челночный бег.	1	«Г»- 14.10 «А»- 13.10		Образователь- но- тренировоч ная		Без задания
20	Челночный бег 3x10.	1	«Г»-		Образователь	Проходят	Без

			17.10 «А»- 17.10		льно- тренировоч ная	тестирова ние по изученно	задани я
21	Тестирование челночного бега 4х9.	1	«Г»- 19.10 «А»- 19.10		Образовате льно- тренировоч ная	му материал у.	Без задани я
22	Урок-игра. Подвижные игры с мячом.	1	«Г»- 21.10 «А»- 20.10		Образовате льно- тренировоч ная	Осваиваю т подвижн ые игры с мячом.	Без задани я
23	Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1	«Г»- 24.10 «А»- 24.10		Образовате льно- тренировоч ная		Учить правил а провед ения соревн ований по легкой атлети ке.
24	Тестирование по легкой атлетике	1	«Г»- 26.10 «А»- 26.10		Образовате льно- познаватель ная		Без задани я
25	Теоретический урок на тему «Здоровый образ жизни»	1	«Г»- 28.10 «А»- 27.10		Образовате льно- познаватель ная		Без задани я
<b>26</b>	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры.	1	«Г»- 7.11 «А»- 7.11		Образовате льно- познаватель ная	Изучают содержан ие подвижн	Без задани я
27- 28	Изучение подвижных игр.	2	«Г»- 9.11 11.11 «А»- 9.11 10.11		Образовате льно- познаватель ная	ых игр, знакомят ся с правилам и игры. Развиваю т	Читать стр. 136
29- 30	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	2	«Г»- 14.11 16.11		Образовате льно- обучающая	скоростн ые ,координа	Без задани я

			«А»- 14.11 16.11			ционные способности по средства подвижных игр.		
30-31	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	2	«Г»- 18.11 21.11 «А»- 17.11 21.11		Образовательно-обучающая			Без задания
32-33	Подвижные игры на развитие ловкости.	2	«Г»- 23.11 25.11 «А»- 23.11 24.11		Образовательно-тренировочная			Без задания
34	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.	1	«Г»- 28.11 «А»- 28.11		Образовательно-тренировочная	Изучают историю гимнастики и	Читать стр.107-108	
35-36	Обучение акробатическим упражнениям.	2	«Г»- 30.11 2.12 «А»- 30.11 1.12		Образовательно-тренировочная	запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	Читать стр.118-119	
37	Закрепление акробатических упражнений.	1	«Г»- 5.12 «А»- 5.12		Образовательно-тренировочная	Овладевают правилами	Без задания	
38	Урок соревнование. Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	1	«Г»- 7.12 «А»- 7.12		Образовательно-тренировочная	и техники безопасности и страховки.	Без задания	
39	Освоение висов и упоров.	1	«Г»- 9.12 «А»- 8.12		Образовательно-тренировочная	Осваивают гимнастические комбинации из	Читать стр.120-121	
40	Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	«Г»- 12.12 «А»- 12.12		Образовательно-тренировочная	числа разученных упражнений	Без задания	
41	Освоение навыков	1	«Г»-		Образовате	упражнен	Читать	

	лазания и перелезания.		14.12 «А»- 14.12		льно-тренировочная	ий. Используют данные упражнения для развития физических способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	121-122	
42	Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища.	1	«Г»- 16.12 «А»- 15.12		Образовательно-тренировочная		Без задания	
43	Обучение прыжкам через скакалку.	1	«Г»- 19.12 «А»- 19.12		Образовательно-обучающая		Без задания	
44	Урок соревнование. Прыжки через скакалку.	1	«Г»- 21.12 «А»- 21.12		Образовательно-тренировочная		Без задания	
45	Урок-игра. Игры со скакалками.	1	«Г»- 23.12 «А»- 22.12		Образовательно-тренировочная		Без задания	
46	Освоение навыков равновесия.	1	«Г»- 26.12 «А»- 26.12		Образовательно-тренировочная		Читать стр.123-124	
47	Закрепление навыков равновесия	1	«Г»- 28.12 «А»- 28.12		Образовательно-тренировочная		Без задания	
48	Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей.	1	«Г»- 30.12 «А»- 29.12		Образовательно-тренировочная		Без задания	
49	Инструктаж по т/б при проведении подвижных и спортивных игр.	1	«Г»- 13.01 «А»- 12.01		Образовательно-тренировочная		Изучают содержание спортивных игр, знакомятся с простейшими правилами и игр. Овладева	Без задания
50	Изучение правил и элементов игры в баскетбол.	1	«Г»- 16.01 «А»- 16.01		Образовательно-тренировочная		Без задания	
51	Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой.	1	«Г»- 18.01 «А»- 18.01		Образовательно-тренировочная	Без задания		



52	Урок соревнования. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	«Г»-20.01 «А»-19.01		Образователь-но-познаватель-ная	ют основным и приемами	Без задания
53	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении .	1	«Г»-23.01 «А»-23.01		Образователь-но-обучающая	игры в Баскетбол и пионербол.	Без задания
54	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1	«Г»-25.01 «А»-25.01		Образователь-но-тренировоч-ная	Соблюдают правила безопасн	Без задания
55	Урок игра. Мини-баскетбол.	1	«Г»-27.01 «А»-26.01		Образователь-но-тренировоч-ная	ого поведени-я на уроках	Без задания
56-57	Изучение правил и элементов игры пионербол.	2	«Г»-30.01 1.02 «А»-30.01 1.02		Образователь-но-тренировоч-ная	баскетбол и пионербол. Взаимодействуют со сверстни-	Без задания
58	Прием и передача мяча в пионерболе.	1	«Г»-3.02 «А»-2.02		Образователь-но-тренировоч-ная	ками в процессе совместн-ого освоения	Без задания
59	Игра в пионербол.	1	«Г»-6.02 «А»-6.02		Образователь-но-тренировоч-ная	техники игры, соблюдают	Без задания
60-61	Изучение комплексов упражнений с мячом.	2	«Г»-8.02 10.02 «А»-8.02 9.02		Образователь-но-тренировоч-ная	правила безопасности.	Стр.114
62-63	Изучение комплексов упражнений в парах.	2	«Г»-13.02 15.02 «А»-13.02 15.02		Образователь-но-тренировоч-ная		Без задания

64-65	Упражнения на развитие прыгучести.	2	«Г»-17.02 20.02 «А»-16.02 20.02		Образовательно-тренировочная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают выносливость по средствам бега на длинные дистанции.	Стр.98-99
66	Легкая атлетика. Закрепление навыков бега в равномерном темпе.	1	«Г»-22.02 «А»-22.02		Образовательно-обучающая		Повторение правил безопасности.
67	Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом.	1	«Г»-27.02 «А»-27.02		Образовательно-тренировочная		Без задания
68-69	Совершенствование навыков бега на развитие выносливости.	2	«Г»-1.03 3.03 «А»-1.03 2.03		Образовательно-тренировочная		Без задания
70	Урок соревнование. Бег на выносливость.	1	«Г»-6.03 «А»-6.03		Образовательно-тренировочная		Без задания
71	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	«Г»-10.03 «А»-9.03		Образовательно-тренировочная	Работают над техникой прыжков в длину.	Без задания
72-73	Изучение техники прыжка в длину с разбега	2	«Г»-13.03 15.03 «А»-13.03 15.03		Образовательно-тренировочная	Взаимодействуют со сверстниками во время освоения игр.	Стр.96
74	Урок-игра. Игры с бегом и прыжками.	1	«Г»-17.03 «А»-16.03		Образовательно-тренировочная		Без задания
75	Эстафеты на закрепление навыка прыжка в длину.	1	«Г»-20.03 «А»-20.03		Образовательно-тренировочная		Без задания

76	Прыжки в длину на результат.	1	«Г»- 22.03 «А»- 22.03		Образователь- льно- тренировоч ная		Без задани я
77	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры.	1	«Г»- 3.04 «А»- 3.04		Образователь- льно- обучающая	Осваиваю т технику беговых упражнен ий, выявляют и устраняю т характерн ые ошибки.  Соверше нствуют скоростн ые способно сти.	Без задани я
78	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	«Г»- 5.04 «А»- 5.04		Образователь- льно- тренировоч ная		Без задани я
79- 80	Бег на короткие дистанции с преодолением горизонтальных препятствий	2	«Г»- 7.04 10.04 «А»- 6.04 10.04		Образователь- льно- тренировоч ная		Без задани я
81	Урок соревнование. Бег 60м с преодолением препятствий.	1	«Г»- 12.04 «А»- 12.04		Образователь- льно- тренировоч ная		Без задани я
82	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	«Г»- 14.04 «А»- 13.04		Образователь- льно- тренировоч ная	Осваиваю т технику беговых упражнен ий, выявляют и устраняю т характерн ые ошибки.	Без задани я
83- 84	Метание мяча в неподвижную цель.	2	«Г»- 17.04 19.04 «А»- 17.04 19.04		Образователь- льно- тренировоч ная		Без задани я
85	Урок соревнование. Метание мяча в неподвижную цель.	1	«Г»- 21.04 «А»- 20.04		Образователь- льно- тренировоч ная	Применя ют разученн ые упражнен ия для развития скоростн	Без задани я
86	Изучение техники прыжка в высоту.	1	«Г»- 24.04 «А»- 24.04		Образователь- льно- тренировоч ная		Стр.98
87- 88	Закрепление прыжка в высоту через верёвку(40см) с 3-5	2	«Г»- 26.04		Образователь- льно- тренировоч		Без задани

	шагов разбега.		28.04 «А»- 26.04 27.04		ная	о- силовых способно стей.	я
89	Подвижные игры с бегом и бросками.	1	«Г»- 3.05 «А»- 3.05		Образова тельно- тренировоч ная	Осваиваю т подвижн ые игры.	Без задани я
90- 91	Изучение правил и элементов игры в мини-футбол .	2	«Г»- 5.05 8.05 «А»- 4.05 8.05		Образова тельно- познаватель ная	Изучают историю возникно вения футбола, знакомят	Без задани я
92- 93	Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол.	2	«Г»- 10.05 12.05 «А»- 10.05 11.05		Образова тельно- тренировоч ная	ся с простейш ими правилам и игры. Осваиваю	Без задани я
94	Обучение техники удара по воротам.	1	«Г»- 15.05 «А»- 15.05		Образова тельно- тренировоч ная	т основные элементы игры.	Без задани я
95	Игра в мини-футбол .	1	«Г»- 17.05 «А»- 17.05		Образова тельно- тренировоч ная	Взаимоде йствуют со сверстни ками в	Без задани я
96	Контрольная игра по правилам в мини-футбол.	1	«Г»- 19.05 «А»- 18.05		Образова тельно- тренировоч ная	процессе игры.	Без задани я
97- 98	Подвижные игры с мячом.	2	«Г»- 22.05 24.05 «А»- 22.05 24.05		Образова тельно- тренировоч ная	Соблюда ют технику безопасн ости на спортивн ой площадке	Без задани я
99	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	«Г»- 26.05 «А»- 25.0 5		Образова тельно- тренировоч ная	.	Без задани я

100	Теоретическое занятие на тему : «Вода и питьевой режим»	1	«Г»-29.05 «А»-29.05		Образовательно-тренировочная		Стр.66-68
101	Тестирование по всему пройденному материалу.	1	«Г»-31.05 «А»-31.05		Образовательно-тренировочная		Без задания
	За год:101 час.						

Примерные нормативы.

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<a href="#">Челночный бег</a> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

**Тематический план (в зависимости от предмета)**

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Всего о часо в	В том числе на:			
			теоретическое изучение и закрепления темы	практические занятия	самостоятельные работы	сдача нормативов
1.	Легкая атлетика	51	4	37	-	10
2	Подвижные игры	9	1	8	-	-
3	Гимнастика	15	1	10	-	4
4	Спортивные игры	27	4	20	-	3
	<b>Итого:</b>	105	11	76		18

### График контрольных работ и практических работ

<b>Четверть</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема работы</b>	<b>Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)</b>
1 четверть	14.09	Бег 30 м.	Сдача нормативов
1 четверть	16.09	Метание малого мяча	Сдача нормативов
1 четверть	23.09	Прыжки в длину с места	Сдача нормативов
1 четверть	7.10	Урок соревнования	Сдача нормативов
1 четверть	19.10	Челночный бег 4х9	Сдача нормативов
1 четверть	26.10	Легкая атлетика	Контрольная работа
2 четверть	7.12	Комбинация из акробатических упражнений	Сдача нормативов
2 четверть	12.12	Сдача нормативов по ОФП	Сдача нормативов
2 четверть	16.12	Сдача нормативов по ОФП	Сдача нормативов
2 четверть	21.12	Прыжки через скакалку	Сдача нормативов
3 четверть	20.01	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Сдача нормативов
3 четверть	6.03	Бег на выносливость.	Сдача нормативов
3 четверть	22.03	Прыжки в длину на результат.	Сдача нормативов
4 четверть	12.04	Бег 60м с преодолением препятствий	Сдача нормативов
4 четверть	21.04	Метание мяча.	Сдача нормативов



4 четверть	19.05	Контрольная игра по правилам, в мини футбол	Сдача нормативов
4 четверть	31.05	Итоговый контроль	Контрольная работа



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета

МБОУ «Школа № 106»

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
подпись руководителя МС  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
подпись

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года