

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУРИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
педагогическим советом школы
протокол от 30.08.2019 №1
председатель педагогического совета
Овчаренко И.П./



«Утверждаю»
Директор МБОУ Туриловская СОШ:
/Овчаренко И.П./
Приказ от 30.08.2019 г № 81

Рабочая программа

по физической культуре
начальное общее образование (2 класс)
количество часов – 101
учитель – Корепанова Татьяна Викторовна
первая квалификационная категория

2019-2020 бный год

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- Планируемых результатов начального общего образования,
- Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование,
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном плане на изучение физической культуры во 2 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего – 105 часов.

В данной рабочей программе представлено 101 час, в связи с особенностями производственного календаря на 2019-2020 уч. год - 4 час приходится на праздничные дни (24 февраля, 9 марта, 4 мая, 11 мая 2020г.)

Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала по теме «Повторение и обобщение изученного во 2 классе» на 4 часа.

Используемый учебно – методический комплект

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

2. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цели и задачи учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Тематическое планирование

№/п	Наименование разделов	Учебные часы
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	15
2	<i>Вариативная часть</i>	23
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
	ИТОГО:	101

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

1. В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник, Москва: «Просвещение»,
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях; Москва: «Просвещение»,2011
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Электронные пособия

1. Сайт «Начальная школа», <http://1-4.prosv.ru>
«Лучшие спортсмены мира», издательский дом «Равновесие»

Технические средства и спортивный инвентарь

Компьютер
Беговая дорожка
Скамейка гимнастическая жёсткая

Велотренажёр
 Мяч набивной
 Мяч малый (теннисный)
 Скакалка гимнастическая
 Палка гимнастическая
 Обруч гимнастический
 Игровая площадка

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Дата
1	Вводный инструктаж. Виды ходьбы и бега.	2.09(Пн)
2	Бег с изменением направления и длины шага.	4.09(Ср)
3	Бег 30 метров.	5.09(Чт)
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	9.09(Пн)
5	Оценка физической подготовленности.	11.09(Ср)
6	Оценка уровня физической подготовленности	12.09(Чт)
7	Бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу.	16.09(Пн)
8	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	18.09(Ср)
9	Метание малого мяча с места на дальность.	19.09(Чт)
10	Метание малого мяча на дальность.	23.09(Пн)
11	Метание малого мяча на дальность.	25.09(Ср)
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование: бег – ходьба (50м, 100м)	26.09(Чт)
13	Равномерный бег 4 мин. развитие выносливости	30.09(Пн)
14	Равномерный бег 5 мин. развитие выносливости	2.10(Ср)
15	Равномерный бег 6 мин. развитие выносливости	3.10(Чт)
16	Равномерный бег 7 мин. чередование : бег – ходьба (50м, 100м)	7.10(Пн)
17	Равномерный бег 8 мин чередование : бег – ходьба (50м, 100м)	9.10(Ср)
18	Равномерный бег 8 мин. Подвижные игры ОРУ	10.10(Чт)
19	Равномерный бег 8 мин. Подвижные игры ОРУ	14.10(Пн)
20	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	16.10(Ср)
21	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	17.10(Чт)
22	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	21.10(Пн)
23	Основная стойка; построение колонну по одному.	23.10(Ср)
24	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Стой!».	24.10(Чт)
25	Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке;	28.10(Пн)
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	30.10(Ср)

27	Лазание по гимнастической скамейке и канату.	31.10(Чт)
28	Лазание по гимнастической стенке и канату.	11.11(Пн)
29	Лазание по гимнастической стенке и канату.	13.11(Ср)
30	Перелезание через гимнастического коня.	14.11(Чт)
31	Перелезание через гимнастического коня.	18.11(Пн)
32	Лазание по гимнастической стенке и канату.	20.11(Ср)
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	21.11(Чт)
34	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе.	25.11(Пн)
35	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	27.11(Ср)
36	Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	28.11(Чт)
37	Кувырок вперед из положения упор присев.	2.12(Пн)
38	Кувырок вперед из положения упор присев.	4.12(Ср)
39	Бросок мяча в кольцо.	5.12(Чт)
40	Бросок мяча в кольцо.	9.12(Пн)
41	Бросок мяча в кольцо.	11.12(Ср)
42	«Охотники и утки»	12.12(Чт)
43	«Попади в цель»	16.12(Пн)
44	«Мяч водящему»	18.12(Ср)
45	«Охотники и утки»	19.12(Чт)
46	Эстафеты с элементами баскетбола.	23.12(Пн)
47	Правила безопасности и безопасного поведения на уроках подвижных игр	25.12(Ср)
48	ОРУ игры «Капитаны» и Эстафеты	26.12(Чт)
49	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	13.01(Пн)
50	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	15.01(Ср)
51	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	16.01(Чт)
52	ОРУ игры «Пятнашки» и «Два Мороза»	20.01(Пн)
53	ОРУ игры «Капитаны» и Эстафеты	22.01(Ср)
54	ОРУ в движении, Эстафеты.	23.01(Чт)
55	ОРУ в движении, Эстафеты, игра «Зайцы в огороде»	27.01(Пн)
56	ОРУ в движении и развитие скоростно-силовых способностей	29.01(Ср)
57	ОРУ в движении, Эстафеты	30.01(Чт)
58	ОРУ в движении, игры «Удочка», «Компас» и Эстафеты	3.02(Пн)
59	ОРУ в движении игры «Удочка», «Компас» и Эстафеты	5.02(Ср)
60	Техника безопасности на уроках подвижных игр	6.02(Чт)
61	ОРУ в движении игры «Удочка», «Компас» и Эстафеты	10.02(Пн)
62	Стойка и перемещение игрока в баскетболе.	12.02(Ср)
63	Ловля и передача мяча.	13.02(Чт)
64	Ловля и передача мяча.	17.02(Пн)
65	Ловля и передача мяча.	19.02(Ср)
66	Ловля и передача мяча.	20.02(Чт)
67	Ведение мяча индивидуально и в парах.	26.02(Ср)

68	Ведение мяча индивидуально и в парах.	27.02(Чт)
69	Ведение мяча индивидуально и в парах.	2.03(Пн)
70	Ведение мяча индивидуально и в парах.	4.03(Ср)
71	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	5.03(Чт)
72	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	11.03(Ср)
73	Бросок мяча в кольцо.	12.03(Чт)
74	Бросок мяча в кольцо.	16.03(Пн)
75	Бросок мяча в кольцо.	18.03(Ср)
76	Бросок мяча в кольцо.	19.03(Чт)
77	Броски мяча в щит, ведение мяча на месте	30.03(Пн)
78	Развитие выносливости, равномерный бег 3 мин.	1.04(Ср)
79	Равномерный бег 4 мин.: развитие выносливости	2.04(Чт)
80	Равномерный бег 5 мин. бег – ходьба (50м, 100м) развитие выносливости	6.04(Пн)
81	Равномерный бег 5 мин развитие выносливости	8.04(Ср)
82	Равномерный бег 6 мин.: бег – ходьба (50м, 100м) развитие выносливости	9.04(Чт)
83	Равномерный бег 7 мин .бег – ходьба (50м, 100м)	13.04(Пн)
84	Равномерный бег 8 мин. чередование : бег – ходьба (50м, 100м)	15.04(Ср)
85	Равномерный бег 8 мин развитие выносливости	16.04(Чт)
86	Равномерный бег 8 мин. развитие выносливости	20.04(Пн)
87	Равномерный бег 8 мин. подвижные игры	22.04(Ср)
88	Равномерный бег 8 мин. подвижные игры	23.04(Чт)
89	Виды ходьбы и бега.	27.04(Пн)
90	Бег с изменением направления и длины шага.	29.04(Ср)
91	Бег 30 метров.	30.04(Чт)
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6.05(Ср)
93	Оценка уровня физической подготовленности (сила).	7.05(Чт)
94	Оценка уровня физической подготовленности (подъем туловища)	13.05(Ср)
95	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	14.05(Чт)
96	Метание малого мяча с места на дальность.	18.05(Пн)
97	Метание малого мяча на дальность.	20.05(Ср)
98	Метание малого мяча на дальность.	21.05(Чт)
99	Подвижные игры, ОРУ, развитие выносливости	25.05(Пн)
100	Подвижные игры, ОРУ	27.05(Ср)
101	Подвижные игры, ОРУ	28.05(Чт)

СОГЛАСОВАНО:

протокол заседания

методического совета

МБОУ Туриловская СОШ

от 30.08. 2019года № 1

Руководитель МС: *Г.Н. Чех*

/Чех Г.Н./

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по учебной

работе : *Г.Н. Чех* /Чех Г.Н./

30 августа 2019 г.