

Ростовская область Октябрьский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №19



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
начальное общее 2 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 102 согласно календарному графику работы школы на
2019-2020 учебный год 99 часов

Учитель Андрух Марина Станиславовна
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта начального
общего образования (Стандарты второго поколения); примерной программы
начального общего образования по физической культуре (1-4 кл.); авторской
программы «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях М. : Просвещение 2016
год
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Изучение казачьего компонента направлено на достижение следующих **целей:**

- приобщение детей младшего школьного возраста к богатейшему миру казачьих подвижных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Ростовской области, чувства патриотизма;
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;

В основу занятий со школьниками положены следующие **дидактические принципы:**

- всестороннее развитие каждого ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;
- обучение в зоне ближайшего развития (разный уровень развития детей предусматривает разную меру трудности заданий, а соответственно помощи и взаимопомощи);
- прочность освоения знаний и умений;
- интегрирование с другими учебными предметами.

Включение казачьего компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит обучающийся с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Гимнастические комбинации. 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.

Подвижные игры

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски

мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Тематическое планирование по «Физической культуре» 2 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
1.	03.09		Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1
2.	05.09		Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1
3.	06.09		Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1
4.	10.09		Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. «К своим флажкам».	1
5.	12.09		Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. «К своим флажкам».	1
6.	13.09		Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1
7.	17.09		Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
8.	19.09		Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	20.09		Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1
10.	24.09		Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. «Лисы и куры»	1
11.	26.09		Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
12.	27.09		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
13.	1.10		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
14.	03.10		Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15.	04.10		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. «Бросай-поймай»	1
16.	08.10		Урок-игра. «Бросай-поймай»	1
17.	10.10		Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
18.	11.10		Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
19.	15.10		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
20.	17.10		Урок-игра. «Мяч водящему»	1

21.	18.10		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
22.	22.10		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
23.	24.10		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
24.	25.10		Урок-игра. «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти.	1
25.	5.11		Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26.	07.11		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
27.	8.11		Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1
28.	12.11		Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1
29.	14.11		Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
30.	15.11		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
31.	19.11		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1
32.	21.11		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1
33.	22.11		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1
34.	26.11		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	1
35.	28.11		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1
36.	29.11		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1
37.	03.12		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1
38.	5.12		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1
39.	6.12		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1
40.	10.12		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три	1

			шеренги.	
41.	12.12		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1
42.	13.12		ОРУ с гимнастическим обручем. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
43.	17.12		ОРУ с гимнастическим обручем. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
44.	19.12		Упражнения на равновесие. «Два мороза»	1
45.	20.12		Упражнения на равновесие. «Два мороза»	1
46.	24.12		Кувырок вперед из упора присев.	1
47.	26.12		Кувырок вперед из упора присев.	1
48.	27.12		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1
49.	14.01		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	1
50.	16.01		ОРУ с гимнастическим обручем. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
51.	17.01		ОРУ с гимнастическим обручем. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
52.	21.01		ОРУ с гимнастическим обручем. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
53.	23.01		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
54.	24.01		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
55.	28.01		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1
56.	30.01		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. «Прыгающие воробушки».	1
57.	31.01		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. «Прыгающие воробушки».	1
58.	4.02		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. «Прыгающие воробушки».	1
59.	6.02		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
60.	7.02		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
61.	11.02		Строевые упражнения. «Через кочки и пенечки».	1
62.	13.02		Строевые упражнения. «Через кочки и пенечки».	1
63.	14.02		<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми.	1

			Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
64.	18.02		Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1
65.	20.02		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
66.	21.02		Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
67.	25.02		Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. «Бросай-поймай»	1
68.	27.02		Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1
69.	28.02		Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
70.	3.03		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1
71.	5.03		Урок-игра. «Мяч водящему»	1
72.	6.03		Урок-игра. «Мяч водящему»	1
73.	10.03		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1
74.	12.03		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1
75.	13.03		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
76.	17.03		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
77.	19.03		Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
78.	20.03		<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.«Играй-играй мяч не теряй».	1
79.	2.04		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
80.	03.04		Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
81.	07.04		Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
82.	9.04		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
83.	10.04		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
84.	14.04		Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй	1

			мяч не терять».	
85.	16.04		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
86.	17.04		Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не терять».	1
87.	21.04		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1
88.	23.04		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1
89.	24.04		ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
90.	28.04		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
91.	30.04		Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
92.	7.05		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
93.	8.05		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
94.	12.05		Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	1
95.	14.05		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
96.	15.05		Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1
97.	19.05		Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега	1
98.	21.05		Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
99.	22.05		Бег на 500 м в умеренном темпе.	1

«СОГЛАСОВАНО»
 Заместитель директора по УВР
 _____ / _____ /
 _____ 201_ года

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор МБОУ ООШ № 19
 _____ / Л.С. Гончарова /
 _____ 201_ года

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования рабочей программы)

Предмет физическая культура

Класс _____ 2 _____

Учитель Андрух М.С. _____ квалификационной категории первой
 2019-2020 учебный год

№ урока	Дата по осн. КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		
48. 49	27.12 31.12	27.12	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	2	1	31.12.19	Объединение тем
93 94	1.05 7.05	7.05	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд	2	1	Выходной день 1.05.20	Объединение тем
95 96	5.05 8.05	8.05	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	2	1	Выходной день 5.05.20	Объединение тем

