

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тенистовская средняя общеобразовательная школа»
Бахчисарайского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО Подпись <u>В.В.Шушеначева</u> В.В.Шушеначева Протокол № <u>04</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 2018 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Подпись <u>Л.Н.Козлова</u> Л.Н.Козлова « <u>24</u> » <u>08</u> 2018 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Подпись <u>О.С.Н.Пепеляева</u> О.С.Н.Пепеляева Приказ № <u>402</u> от « <u>05</u> » <u>09</u> 2018 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2-А КЛАСС
НА 2018/ 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 2-А

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3; всего за год 102

УЧИТЕЛЬ Варламова О.Н.

КАТЕГОРИЯ -

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ Примерной основной образовательной программы

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК: физическая культура 3 класс. Учебник для
общеобразовательных организаций, - 5-е издание – М: Просвещение, 2014 (Школа России).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования УМК «Школа России», учебного плана МБОУ «Тенистовская СОШ». Для реализации рабочих программ используются учебники из Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 (с изменениями).

Для реализации программного содержания используются следующие **учебные пособия**:
« Физическая культура»: учебник для 1-4 классов. Автор: В.И.Лях.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав **образовательной области** «Физическая культура».

Основные цели программы:

- сохранение правильной осанки, оптимального телосложения;
- выполнение эстетически красиво гимнастических и акробатических комбинации;
- умение играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

Срок реализации программы 1 год.

Программы изучения предмета физическая культура во 2 классе рассчитана на 102 часа (из расчета 3 часа в неделю 34 учебные недели).

Используемые интернет - ресурсы: <http://www.n-shkola.ru/>; <http://school-collection.edu.ru/>; <http://www.uchportal.ru/>; <http://nachalka.info/>; <http://fizkultura-na5.ru/>; <http://fizkulturnica.ru/>; <http://www.fizkulturaravshkole.ru/>.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в физической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
3. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
4. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
5. Владение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. Владение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
8. Владение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
10. Владение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
11. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
12. Владение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся:

1. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
6. Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
7. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
8. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
9. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета по программе «Физическая культура»:

1. Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

3. Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
4. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6. Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
7. Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Обучающийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	

<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
Висы и упоры	
<p>Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.</p>
Лазание	
<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.</p>	<p>выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности.</p>
Упражнения на равновесие	
<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см). играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по</p>	<p>выполняет: танцевальные упражнения.</p>

бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат.
Метание	
Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных	Обучающийся:

и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах	Используют подвижные игры для активного

мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	отдыха.
--	---------

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№пп разделов, тем	Наименование разделов, тем программы	Количество часов всего	Виды контролей
1	Лёгкая атлетика	27	13
2	Кроссовая подготовка	20	3
3	Гимнастика	22	
4	Подвижные игры	15	
5	Спортивные игры	18	
Всего		102ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата проведения		Коррекция
		План	Факт	
Лёгкая атлетика (15ч)				
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	03.09		
2	Ходьба и бег. Тест. Бег 30 м (сек)	05.09		
3	Ходьба и бег.	07.09		
4	Ходьба и бег. Тест . Бег 60 м	10.09		
5	Ходьба и бег.	12.09		
6	Ходьба и бег. Тест Бег 1000 м	14.09		
7	Ходьба и бег.	17.09		
8	Ходьбы и бег. Тест Челночный бег 3x10 м	19.09		
9	Прыжки.	21.09		
10	Прыжки. Тест Прыжок в длину с места	24.09		
11	Прыжки.	26.09		
12	Бросок малого мяча. Тест Отжимания	28.09		
13	Бросок малого мяча.	01.10		
14	Бросок малого мяча. Тест Подтягивания	03.10		
15	Бросок малого мяча Тест Подъем туловища из положения лежа на спине	05.10		
Кроссовая подготовка (10 ч)				
16	Бег по пересеченной местности.. Инструктаж по ТБ	08.10		
17	Бег по пересеченной местности.	09.10*		
18	Бег по пересеченной местности.	10.10		
19	Бег по пересеченной местности.	12.10		
20	Бег по пересеченной местности.	15.10		
21	Бег по пересеченной местности.	17.10		
22	Бег по пересеченной местности.	19.10		
23	Бег по пересеченной местности.	22.10		
24	Бег по пересеченной местности.	24.10		
25	Бег по пересеченной местности.	25.10*		
Гимнастика (22 ч)				

26	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	26.10		
27	Акробатика. Строевые упражнения.	07.11		
28	Акробатика. Строевые упражнения.	09.11		
29	Акробатика. Строевые упражнения.	12.11		
30	Акробатика. Строевые упражнения.	14.11		
31	Акробатика. Строевые упражнения.	16.11		
32	Акробатика. Строевые упражнения.	19.11		
33	Акробатика. Строевые упражнения.	21.11		
34	Равновесие. Строевые упражнения.	23.11		
35	Равновесие. Строевые упражнения.	26.11		
36	Равновесие. Строевые упражнения.	28.11		
37	Равновесие. Строевые упражнения.	30.11		
38	Равновесие. Строевые упражнения.	03.12		
39	Равновесие. Строевые упражнения.	04.12*		
40	Равновесие. Строевые упражнения.	05.12		
41	Равновесие. Строевые упражнения.	07.12		
42	Опорный прыжок. Лазание.	10.12		
43	Опорный прыжок. Лазание.	12.12		
44	Опорный прыжок. Лазание.	14.12		
45	Опорный прыжок. Лазание.	17.12		
46	Опорный прыжок. Лазание.	19.12		
47	Опорный прыжок. Лазание.	21.12		
Подвижные игры (15ч.)				
48	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	24.12		
49	Подвижные игры.	26.12		
50	Подвижные игры.	09.01		
51	Подвижные игры.	11.01		
52	Подвижные игры.	14.01		
53	Подвижные игры.	16.01		
54	Подвижные игры.	18.01		
55	Подвижные игры.	21.01		
56	Подвижные игры.	23.01		
57	Подвижные игры.	25.01		
58	Подвижные игры.	28.01		
59	Подвижные игры.	29.01		
60	Подвижные игры.	30.01		
61	Подвижные игры.	01.02		
62	Подвижные игры.	04.02		
Спортивные игры(18 ч)				
63	Спортивные игры . Инструктаж по ТБ	06.02		
64	Спортивные игры.	08.02		
65	Спортивные игры.	11.02		
66	Спортивные игры.	13.02		
67	Спортивные игры.	15.02		
68	Спортивные игры.	18.02		
69	Спортивные игры.	20.02		
70	Спортивные игры.	22.02		
71	Спортивные игры.. Преодоление препятствий.	25.02		
72	Спортивные игры.	27.02		
73	Спортивные игры.	01.03		
74	Спортивные игры.	04.03		

75	Спортивные игры.	06.03		
76	Спортивные игры.	11.03		
77	Спортивные игры.	13.03		
78	Спортивные игры.	15.03		
79	Спортивные игры.	18.03		
80	Спортивные игры.	20.04		
Кроссовая подготовка (10 ч)				
81	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ	01.04		
82	Бег по пересеченной местности.	03.04		
83	Бег по пересеченной местности.	04.04		
84	Бег по пересеченной местности.	05.04		
85	Бег по пересеченной местности.	08.04		
86	Бег по пересеченной местности. Тест. Бег 30 м (сек)	10.04		
87	Бег по пересеченной местности.	12.04		
88	Бег по пересеченной местности. Тест . Бег 60 м	15.04		
89	Бег по пересеченной местности.	17.04		
90	Бег по пересеченной местности. Тест Бег 1000 м	22.04		
Легкая атлетика (12 ч)				
91	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	24.04		
92	Ходьба и бег.	26.04		
93	Ходьба и бег.	03.05		
94	Ходьба и бег. Тест Челночный бег 3x10 м	06.05		
95	Прыжки.	08.05		
96	Прыжки. Тест Прыжок в длину с места	10.05		
97	Прыжки.	13.05		
98	Метание мяча. Тест Отжимания	15.05		
99	Метание мяча.	17.05		
100	Метание мяча. Тест Подтягивания	20.05		
101	Метание мяча. Тест Подъем туловища из положения лежа на спине	22.04		
102	Обобщающий урок	24.05		

Пронумеровано и прошнуровано

14 (четырнадцать) страниц

Директор

С.Н. Пепелькина С.Н.



№ документа	Дата документа	Инициалы	Подпись	Копия	Инициалы	Подпись	Дата документа	Инициалы	Подпись
101	10.01.2011			соответствие КДП					
102	10.01.2011			соответствие КДП					
103	10.01.2011			соответствие КДП					
104	10.01.2011			соответствие КДП					
105	10.01.2011			соответствие КДП					
106	10.01.2011			соответствие КДП					
107	10.01.2011			соответствие КДП					
108	10.01.2011			соответствие КДП					
109	10.01.2011			соответствие КДП					
110	10.01.2011			соответствие КДП					

Всего пронумеровано и прошнуровано 14 страниц

