


Утверждаю
Директор МОУ СШ № 115


В.С. Бармин
«22» августа 2019 г.
приказ № 150
от 22 августа 2019 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР


Л.А. Мыльникова
«27» августа 2019 г.

Рассмотрено
на заседании
кафедры
протокол № 1
от «26» августа 2019 г.

**Рабочая программа
учебного курса по**

физической культуре

для 2 „А“ класса

Составитель программы:

Бандурова Анна Борисовна.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576. Разработана на основе авторской программы по физической культуре («Физическая культура. 2 класс», автора В.И.Тяха; «Прозвещение» 2017 год. УМК «Школа России»). Разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ СП № 115.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физической культуры. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её 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 её 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 судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности и выполнения двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

	Контрольные упражнения								
	Уровень								
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7			
	Мальчики								
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117			
	Девочки								
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола			
	Мальчики								
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8			
	Девочки								
Бег 1000 м	- Без учета времени								

Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения: Равномерный медленный бег 8 мин. Равновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Лягушки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбки и рыбки», «День и ночь», «Команда бегунологов».

Прыжковые упражнения Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Уточка», «Резиночка». Эстафеты. **Броски большого, метания малого мяча** Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуньи и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полюсам», «Лопали в мяч», «Веревоочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*). Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Игры «Попали в обруч», «Передал - селись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавт», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика Вис стоя и лежа. В вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Кто пришел?», «Парашютист», «Тише едешь - дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения триклядного характера Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголка и ниточка», «Кто пришел?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	ТБ. Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Комбинированный урок	1		
2.	Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Комбинированный урок	1		
3.	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Комбинированный урок	1		
4.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Комбинированный урок	1		
5.	Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м. Комбинированный урок	1		
6.	Ходьба и бег. Челночный бег 3*10м. Комбинированный урок	1		
7.	Ходьба и бег. Челночный бег 3*10м. Комбинированный урок	1		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Комбинированный урок	1		
9.	Прыжки с продвижением вперед. Комбинированный урок	1		
10.	Прыжки в длину с места. Комбинированный урок	1		
11.	Прыжки в длину с места. Комбинированный урок	1		
12.	Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Комбинированный урок	1		
13.	Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Комбинированный урок	1		
14.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Комбинированный урок	1		
15.	Метание малого мяча. Комбинированный урок	1		
16.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок	1		
17.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 4 мин. Комбинированный урок	1		
18.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Комбинированный урок	1		
19.	Полоса препятствия. Равномерный бег до 5 мин. Комбинированный урок	1		
20.	Полоса препятствия. Равномерный бег до 6 мин. Комбинированный урок	1		
21.	Полоса препятствия. Равномерный бег до 7 мин. Комбинированный урок	1		
22.	Эстафеты. Равномерный бег до 8 мин. Комбинированный урок	1		
23.	Эстафеты. Равномерный бег до 10 мин. Комбинированный урок	1		
24.	Эстафеты с предметами. Урок систематизации и обобщения знаний и умений	1		
25.	Эстафеты с предметами. Урок систематизации и обобщения знаний и умений	1		
26.	Встречные эстафеты. Урок систематизации и обобщения знаний и умений	1		
27.	Эстафеты. Урок систематизации и обобщения знаний и умений	1		
28.	Подвижные игры. Игра «Бросай и поймай». Комбинированный урок	1		

29.	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Комбинированный урок	1		
30.	Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок	1		
31.	Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок	1		
32.	Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок	1		
33.	Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок	1		
34.	Пионербол. Правила игры. Комбинированный урок	1		
35.	Пионербол. Правила игры. Комбинированный урок	1		
36.	Пионербол. Действия игрока на площадке. Комбинированный урок	1		
37.	Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Комбинированный урок	1		
38.	Пионербол. Переходы во время игры. Комбинированный урок	1		
39.	Пионербол. Переходы во время игры. Комбинированный урок	1		
40.	Пионербол. Подача мяча. Комбинированный урок	1		
41.	Пионербол. Подача мяча. Комбинированный урок	1		
42.	Игра в пионербол. Урок контроля знаний и умений	1		
43.	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Комбинированный урок	1		
44.	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Комбинированный урок	1		
45.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Комбинированный урок	1		
46.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комбинированный урок	1		
47.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комбинированный урок	1		
48.	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Комбинированный урок	1		
49.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям. Комбинированный урок	1		
50.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис, стоя и лежа. Комбинированный урок	1		
51.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Упражнения на пресс. Комбинированный урок	1		
52.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Комбинированный урок	1		
53.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Комбинированный урок	1		
54.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Комбинированный урок	1		
55.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Комбинированный урок	1		
56.	Опорный прыжок, лазание. Стигание рук, в упоре лежа. Комбинированный урок	1		
57.	Опорный прыжок, лазание. Подтягивание из положения лежа. Комбинированный урок	1		
58.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Комбинированный урок	1		

69.	Спортивная прыжок, плавание по минимальной команде. Комбинированный урок	1		
60.	Спортивный прыжок, плавание. Полоса препятствий. Комбинированный урок	1		
61.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подбрасывание и ловля мяча. Комбинированный урок	1		
62.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Комбинированный урок	1		
63.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Комбинированный урок	1		
64.	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча в парах. Комбинированный урок	1		
65.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Комбинированный урок	1		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Комбинированный урок	1		
67.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении. Комбинированный урок	1		
68.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Комбинированный урок	1		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Комбинированный урок	1		
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Комбинированный урок	1		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения баскетболиста. Комбинированный урок	1		
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения баскетболиста. Комбинированный урок	1		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола. Повороты на месте с мячом в руках. Комбинированный урок	1		
74.	Подвижные игры на основе баскетбола. Повороты на месте с мячом в руках. Комбинированный урок	1		
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Комбинированный урок	1		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча. Комбинированный урок	1		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника. Комбинированный урок	1		
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника. Комбинированный урок	1		
79.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок	1		
80.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок	1		
81.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок	1		
82.	Прыжки в высоту. Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам». Комбинированный урок	1		
83.	Прыжки в высоту. Многооскоки. Комбинированный урок	1		
84.	Прыжки в высоту. Многооскоки. Комбинированный урок	1		
85.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок	1		
86.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок	1		
87.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 4 мин. Комбинированный урок	1		

98.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
99.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
100.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Комбинированный урок	1		
101.	Метание набивного мяча из разных положений. Комбинированный урок	1		
102.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Комбинированный урок	1		
98.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
99.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
100.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Комбинированный урок	1		
101.	Метание набивного мяча из разных положений. Комбинированный урок	1		
102.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Комбинированный урок	1		
98.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
99.	Пряжки в длину с разбега. Комбинированный урок	1		
100.	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Комбинированный урок	1		
101.	Метание набивного мяча из разных положений. Комбинированный урок	1		
102.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Комбинированный урок	1		