

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сортовская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 /О.Г.Попова

23 августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ Сортовская оош

/В.И. Кузьмина

3.08.2019г.

Рабочая учебная программа

по физической культуре 2 класса

(наименование учебного предмета)

уровень обучения: базовый, **уровень образования:** начальное общее

срок реализации: 1 год

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной образовательной программа начального общего образования

учителем начальных классов

Рудковской Г.Д.

д.Сорты, 2019г.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М: Просвещение).

I. Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. 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;
3. 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

1. 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;
2. овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
3. 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).

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4ч)

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики (31ч)

Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, наматах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Легкая атлетика (28ч)

Технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

Лыжная подготовка (12ч)

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

Подвижные игры (27)

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне»,

«Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

III. Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	31
3	Легкая атлетика	28
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	27
	ИТОГО	102

**Календарно-тематическое планирование
«Физическая культура» 2кл., 3 часа в неделю (102ч.)**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ		
2.	Прыжки в длину с места		
3.	Прыжки в длину с места. Бег с изменением направления		
4.	Прыжки в длину с разбега. Бег по прямой 20-40 метров		
5.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность		
6.	Прыжки в длину		
7.	Прыжки в длину. Бег в 30 метров		
8.	Перестроение из одной шеренги в две. Контрольный урок		
9.	Экспресс-тестирование для определения уровня физической подготовки		
10.	Метание мяча на дальность. Контрольный урок		
11.	Техника метания мяча из-за спины через плечо		
12.	Подтягивание на перекладине. Метание мяча		
13.	Челночный бег 3x10 метров. Метание мяча		
14.	Метание мяча		
15.	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»		
16.	Инструктаж по ТБ во время игр. Метание мяча		
17.	Игра «Быстро встал в строй». Метание мяча		
18.	Удары мяча о пол и ловля. Метание мяча		
19.	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»		
20.	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»		
21.	Передача мяча на месте в парах. Метание мяча		

22.	Ведение мяча на месте. Метание и ловля мяча		
23.	Игра «Мяч в корзину»		
24.	Урок-игра «Бросай-поймай»		
25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину		
26.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы		
27.	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй»		
28.	Кувырок вперед		
29.	Кувырок вперед с трех		
30.	Кувырок вперед с разбега		
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед		
32.	Стойка на лопатках, «мост»		
33.	Круговая тренировка		
34.	Стойка на голове		
35.	Лазанье и перелезание по скамейке		
36.	Различные виды перелезаний		
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38.	Круговая тренировка		
39.	Прыжки в скакалку		
40.	Прыжки в скакалку в движении		
41.	Круговая тренировка		
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
43.	Переворот назад и вперед на перекладине		
44.	Комбинация на перекладине		
45.	Вращение обруча		
46.	Варианты вращения обруча		

47.	Лазанье по канату и круговая тренировка		
48.	Круговая тренировка		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок		
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		
52.	Торможение падением на лыжах с палками		
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон		
55.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах		
56.	Подъем на склон «елочкой»		
57.	Передвижение на лыжах змейкой		
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
61.	Круговая тренировка		
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»		
63.	Преодоление полосы препятствий		
64.	Усложненная полоса препятствий		
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега		
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
67.	Прыжок в высоту спиной вперед		
68.	Прыжки в высоту		
69.	Броски и ловля мяча в парах		
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»		
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»		

72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		
73.	Эстафеты с мячом		
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом		
75.	Знакомство с мячами-хопами		
76.	Прыжки на мячах-хопах		
77.	Круговая тренировка		
78.	Подвижные игры		
79.	Броски мяча через волейбольную сетку		
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность		
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»		
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность		
86.	Тестирование виса на время		
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
88.	Тестирование прыжка в длину с места		
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с		
91.	Подвижные игры		
92.	Подвижные игры		
93.	Подвижные игры для зала		
94.	Беговые упражнения		
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта		
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10м		

97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		
98.	Подвижная игра «Хвостики»		
99.	Подвижная игра «Воробьи — вороны»		
100.	Бег на 1000м		
101.	Подвижные игры с мячом		
102.	Итоговый урок		

Материально-техническое обеспечение.

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4тсклассы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.