



<p>Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от 29. 08. 2019 г. Руководитель МО начальных классов Долгополова Е.В.</p> <hr/>	<p>Согласовано Заместитель директора по учебно- воспитательной работе МОБУ СОШ с. Анновка Иванова О.П.</p> <hr/> <p>30. 08.2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка</p>  <hr/> <p>Г.П. Долгополова Приказ № 160 от 30. 08.2019г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа

Предмета «Физическая культура» 2класс

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2019/2020гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 102/год; 3ч/неделю

Рабочую программу составила Демидкина Марина Васильевна

Учитель начальных классов

2019г.

Предполагаемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося;
- развитие доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные содержательные линии предмета

- Основы знаний о физической культуре
- Подвижные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Легкоатлетические упражнения
- Лыжная подготовка
- Подвижные игры с элементами баскетбола

Содержание программы

Наименование раздела.	Количество часов.	Содержание раздела
Знания о физической культуре	В процессе занятий	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

		<p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъем</i> «лесенкой».</p> <p><i>Торможение</i> «плугом»</p>
<p><i>Лыжные гонки</i></p>	<p>21ч</p>	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>18ч</p>	<p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</p>
	<p>24ч</p>	
<p><i>Подвижные игры с</i></p>		

<i>элементами баскетбола</i>		
------------------------------	--	--

Формы организации учебных занятий : урок, игра.

Виды учебной деятельности учащегося: парная, групповая, коллективная; индивидуальная .

- опрос учащихся;
- слушание;
- рассказ;
- ответы на вопросы;
- выполнение упражнений;
- практические занятия;
- игры.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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
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
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	18
2	Лёгкая атлетика	21
3	Лыжные гонки	21
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
Итого		102 ч.

Календарно – тематическое планирование 2 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1	02.09	
2	Бег 30м. Игра «Пятнашки». Челночный бег.	1	05.09	
3	Игра «Пустое место». Челночный бег.	1	06.09	
4	Бег 60м. Игра «Пустое место».	1	09.09	
5	Игра «Вызов номеров». Бег 1000м.	1	12.09	

6	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1	13.09	
7	Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега.	1	16.09	
8	Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до40см).	1	19.09	
9	Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель.	1	20.09	
10	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	23.09	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	26.09	
12	Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам».	1	27.09	
13	Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	1	30.09	
14	Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки».	1	03.10	
15	Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	1	04.10	

16	Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	1	07.10	
17	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	1	10.10	
18	Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	1	11.10	
19	Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	1	14.10	
20	Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	1	17.10	
21	Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	1	18.10	
22	Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	1	21.10	
23	Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	1	24.10	
24	Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	1	25.10	
25	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1	28.10	

26	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1	07.11	
27	Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1	08.11	
28	Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	1	11.11	
29	Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчёт».	1	14.11	
30	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	15.11	
31	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1	18.11	
32	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	21.11	
33	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	1	22.11	
34	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	1	25.11	
35	Перекааты. Кувырки.	1	28.11	
36	Вис стоя и лёжа. Упоры.		29.11	

		1		
37	Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1	02.12	
38	Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	1	05.12	
39	Вис на согнутых руках. Лазание по канату.	1	06.12	
40	В висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног.	1	09.12	
41	Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	12.12	
42	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1	13.12	
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	16.12	
44	Игра «Кто приходил?». Лазание по наклонной скамейке.	1	19.12	
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	1	20.12	

46	Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1	23.12	
47	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	26.12	
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м.	1	27.12	
49	Ступающий шаг, скольжение без палок.	1	13.01	
50	Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	1	16.01	
51	1. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м.	1	17.01	
52	Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке.	1	20.01	
53	Эстафета со спуском и подъемом на склон.	1	23.01	
54	Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м.	1	24.01	
55	Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок.	1	27.01	

56	Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1	30.01	
57	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1	31.01	
58	Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м.	1	03.02	
59	Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?»	1	06.02	
60	Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1	07.02	
61	Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон.	1	10.02	
62	Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон.	1	13.02	
63	Скользящий шаг с палками. Дистанция до 1500м.	1	14.02	

64	Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1	17.02	
65	Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1	20.12	
66	Техника подъемов без палок. Дистанция 1000м.	1	21.12	
67	Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1	24.02	
68	Эстафеты с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1	27.02	
69	Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	1	28.02	
70	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч».	1	02.03	
71	Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	1	05.03	
72	Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	1	06.03	
73	Ловля и передача в движении.	1	09.03	

74	Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	1	12.03	
75	Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	1	13.03	
76	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».	1	16.03	
77	Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	1	19.03	
78	Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	1	20.03	
79	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	1	02.04	
80	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1	03.04	
81	Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	1	06.04	
82	Ловля и передача в движении. Эстафеты.	1	09.04	

83	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	10.04	
84	Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.	1	13.04	
85	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	1	16.04	
86	Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	17.04	
87	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	20.04	
88	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч в корзину».	1	23.04	
89	Игра «Школа мяча».	1	24.04	
90	Ловля и передача в движении. Повторение игры «Школа мяча».	1	27.04	
91	Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1	30.04	
92	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.			

		1	01.05	
93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	1	04.05	
94	Разновидности ходьбы. Бег 30м.	1	07.05	
95	Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1	08.05	
96	Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1	11.05	
97	Прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	14.05	
98	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка».	1	15.05	
99	Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1	18.05	
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	1	21.05	
101	Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1	22.05	

102	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	25.05	
-----	-----------------------------------	---	-------	--