

Ростовская область Красносулинский район село Киселево

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



«Утверждаю»  
Директор МБОУ Киселевской СОШ  
Приказ от «31» августа 2020 г. № 47  
(Сергеева Л. Г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель Тимофеенко Ирина Александровна  
(Ф.И.О.)

Класс 2

Количество часов в неделю 3

Общее количество часов по плану 103

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре в рамках ФГОС, авторской программы «Школа России»

Учебник Физическая культура 1-4 класс .\_ Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Издательство Москва Просвещение,2016г.

2020-2021 учебный год

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного материала**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 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).

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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, перемахи.*

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*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.

*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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры. 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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

### **Отличительные особенности рабочей программы**

В связи с тем, что авторская программа в 2-4 классах рассчитана на 102 ч., а учебный план на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

### Раздел 3. Календарно- тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Т.Б. во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному.	2.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Ходьба и бег.	4.09	
3	Техника челночного бега. Ходьба и бег.	7.09	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Ходьба и бег.	9.09	
5.	Техника метания мешочка на дальность. Метание.	11.09	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность. Метание.	14.09	
7.	Упражнений на развитие координационных движений. Метание.	16.09	
8.	Физические качества. Прыжки.ТБ.	18.09	
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	21.09	
10.	Прыжок в длину с разбега.	23.09	
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	25.09	
12.	Подвижные игры. Бег по пересеченной местности.	28.09	
13.	Тестирование метания малого мяча на точность. Бег по пересеченной местности.	30.09	
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Бег по пересеченной местности.	2.10	
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Бег по пересеченной местности.	5.10	
16.	Тестирование прыжка в длину с места. Бег по пересеченной местности.	7.10	
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	9.10	
18.	Тестирование виса на время. Бег по пересеченной местности.	12.10	
19.	Подвижная игра «Кот и мыши». Бег по пересеченной местности.	14.10	
20.	Режим дня. Бег по пересеченной местности.	16.10	
21.	Ловля и броски малого мяча в парах. Бег по пересеченной местности. ТБ.	19.10	
22.	Подвижная игра «Осада города». Бег по пересеченной местности.	21.10	
23.	Броски и ловля мяча в парах. Бег по пересеченной местности.	23.10	

24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Бег по пересеченной местности.	26.10	
25.	Бег по пересеченной местности. Игры с мячом.	28.10	
26.	Акробатика. Строевые упражнения. ТБ.	30.10	
27.	Акробатика. Строевые упражнения.	9.11	
28.	Кувырок вперед	11.11	
29.	Кувырок вперед с трех шагов	13.11	
30.	Кувырок вперед с разбега	16.11	
31.	Кувырок назад.	18.11	
32.	Стойка на лопатках, мост	20.11	
33.	Круговая тренировка	23.11	
34.	Стойка на голове	25.11	
35.	Лазание по гимнастической стене	27.11	
36.	Различные виды перелезаний	30.11	
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	2.12	
38.	Круговая тренировка	4.12	
39.	Прыжки со скакалкой.	7.12	

40.	Прыжки со скакалкой в движении	9.12	
41.	Подвижные игры.	11.12	
42.	Подвижные игры.	14.12	
43.	Подвижные игры.	16.12	
44.	Подвижные игры.	18.12	
45.	Вращение обруча	21.12	
46.	Варианты вращения обруча	23.12	
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	25.12	
48.	Круговая тренировка	28.12	
49.	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	11.01	
50.		13.01	
51.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. Повороты.	15.01	
52.	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение	18.01	

	мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча.		
53.	Лазание по гимнастической скамейке двумя способами. Лазание по гимнастической стенке.	20.01	
54.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	22.01	
55.	Совершенствование техники ведения ф /мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.	25.01	
56.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	27.01	
57.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	29.01	
58.	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота.	1.02	
59.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по скамейке произвольным способом	3.02	
60.	Перестроения в три шеренги . Эстафеты с гимнастическими элементами.	5.02	
61.	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Эстафета с ведением мяча.	8.02	
62.	Круговая тренировка.	10.02	
63.	Подвижная игра «Белочка- защитница».	12.02	
64.	Преодоление полосы препятствий.	15.02	
65.	Усложненная полоса препятствий	17.02	
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	19.02	
67.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	22.02	
68.	Прыжок в высоту спиной вперед	24.02	
69.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	26.02	
70.	Броски и ловля мяча в парах	1.03	
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	3.03	
72.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	5.03	
73.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	10.03	
74.	Эстафеты с мячом.	12.03	
75.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	15.03	
76.	Подвижные игры на основе баскетбола.	17.03	
77.	Подвижные игры на основе баскетбола.	19.03	
78.	Подвижные игры на основе баскетбола.	31.03	
79.	Подвижные игры на основе баскетбола.	2.04	
80.	Броски мяча через волейбольную сетку	5.04	
<b>81.</b>	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	<b>7.04</b>	
82.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	9.04	
83.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	12.04	
84.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	14.04	
85.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	16.04	
86.	Бросок набивного мяча из- за головы на дальность	19.04	
87.	Тестирование вися на время	21.04	
88.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	23.04	
89.	Тестирование прыжка в длину с места	26.04	
90.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	28.04	



91.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	30.04	
92.	Техника метания на точность (разные предметы)	5.05	
93.	Тестирование метания малого мяча на точность	7.05	
94.	Подвижные игры для зала.	12.05	
95.	Беговые упражнения	14.05	
96.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	17.05	
97.	Тестирование челночного бега 3x10 м	19.05	
98.	Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	21.05	
99.	Подвижная игра «Хвостики».	24.05	
100.	Подвижная игра «Воробьи- вороны»	26.05	
101.	Бег на 1000 м.	28.05	
102.	Подвижные игры с мячом	31.05	

«Согласовано»  
Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Киселевская СОШ  
от 31 августа 2020 г

Финагеева Финагеева М.Н.  
(подпись руководителя МС) (Ф.И.О.)

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ Киселевская СОШ  
Карпова - Л.Б.Карпова

31 августа 2020 года  
(число) (месяц)