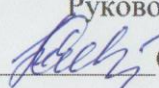
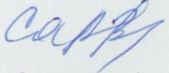



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа



РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол №1 от «__» ____ 2020г. Руководитель МО  Сиволапова Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М.  (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от «__» ____ 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор  Трегубенко П.А. Приказ № ____ от «__» ____ 2020г.
--	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование 2 класс

Количество часов: 3 часа в неделю

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2020-2021 учебный год

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18)
- Приказа Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2020 -2021 учебный год.;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Зеленовская СОШ.
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

Учебник «Физическая культура» -1-4 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2020 г

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

.Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В учебном плане МБОУ Зеленевская СОШ количество часов во 2 классе на предмет «Физическая культура» составляет 103 учебных часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год.

РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 здоровье - сберегающую 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).
- 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 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 их объективное 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 в выполнении 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 процессе обучения ученик научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физической культуры»

- Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

Раздел «Физическое совершенствование»

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	2	3 и выше	1 и ниже	2	3 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	7 и выше	2 и ниже	5-8	11 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и ниже	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	55 и ниже	60-75	80 и выше	75 и ниже	80-95	100 и выше

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, доброжелательно 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.

РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре, в процессе каждого урока.

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.

Легкая атлетика 29 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. 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.

Подвижные игры 44 часов

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 спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Кроссовая подготовка 13 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег по пересеченной местности.
5. Равномерный бег до 6 мин.
6. Кросс до 1 км.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Бег по пересеченной местности.

Гимнастика с основами акробатики 14 час

Организуящие команды и приемы: 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».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика 17				
1	Проведен инструктаж по технике безопасности. Техника бега. Высокий старт.	1	01.09	
2	Техника бега .Высокий старт.	1	02.09	
3	Бег30 м Высокий старт. Входной контроль.	1	04.09	
4	Бег 30м. Учет	1	08.09	
5	Прыжки в длину. Техника бега.	1	09.09	
6	Прыжки в длину. Высокий старт.	1	11.09	
7	Прыжки в длину Высокий старт.	1	15.09	
8	Прыжки в длину. Высокий старт	1	16.09	
9	.Прыжок в длину. Учет. Игра.	1	18.09	
10	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1	22.09	
11	Метание мяча .Бег. Прыжок в длину с места. Учет.Игра.	1	23.09	
12	Метание мяча. Бег.	1	25.09	
13	Учет. Метание мяча. .Игра	1	29.09	

14	Прыжок в высоту с разбега. Игра.	1	30.09	
15	Прыжок в высоту с разбега. Бег. Игра	1	02.10	
16	Прыжок в высоту с разбега . Бег. Игра.	1	06.10	
17	Прыжок в высоту с разбега. Учет .Игра.	1	07.10	
Кроссовая подготовка 7				
18	Проведен инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Подвижные игры	1	09.10	
19	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	13.10	
20	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	14.10	
21	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	1	16.10	
22	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	20.10	
23	Кроссовая подготовка. Учет. Подвижные игры	1	21.10	
24	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	1	23.10	
Подвижные игры 12				
25	Проведен инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «К своим флажкам, Два мороза».	1	27.10	
26	Подвижные игры. «К своим флажкам, Салки – догонялки».	1	28.10	
27	Подвижные игры. «Салки - догонялки, Два мороза».	1	30.10	
28	Подвижные игры Салки -догонялки. Два мороза. Подвижные игры. «Салки Ноги на весу». Эстафеты.	1	10.11	
29	Подвижные игры. «К своим флажкам, Два мороза».	1	11.11	

30	Подвижные игры. «Пятнашки, Зайцы в огороде».	1	13.11	
31	Подвижные игры. «Пятнашки, Зайцы в огороде».	1	17.11	
32	Подвижные игры.. Эстафеты.	1	18.11	
33	Подвижные игры. «Лисы и куры, Точный расчет».	1	20.11	
34	Подвижные игры. «Лисы и куры, Точный расчет».	1	24.11	
35	Подвижные игры Эстафеты.	1	25.11	
36	Подвижные игры «К своим флажкам, Два мороза».	1	27.11	
Подвижные игры на основе пионербола 13				
37	Проведен инструктаж по ТБ. Техника ловли мяча Игра.	1	01.12	
38	Техника ловли мяча Игра	1	02.12	
39	Учет. Техника ловли мяча Игра	1	04.12	
40	Техника приема мяча. Игра	1	08.12	
41	Прием мяча снизу. Игра	1	09.12	
42	Прием мяча снизу. Игра	1	11.12	
43	Передача мяча сверху. Игра	1	15.12	
44	Передача мяча сверху. Игра	1	16.12	
45	Учет. Передача мяча сверху. Игра	1	18.12	
46	Техника прямой подачи Игра	1	22.12	
47	Техника прямой подачи. Игра	1	23.12	

48	Учебная игра .Пионербол.	1	25.12	
49	Учебная игра. Пионербол.	1	29.12	
Подвижные игры на основе баскетбола 19				
50	Проведен инструктаж по Т.Б. Ведение мяча. Подвижные игры.	1	12.01	
51	Ведения мяча Подвижные игры	1	13.01	
52	Ведения мяча Подвижные игры.	1	15.01	
53	Ведения мяча. Подвижные игры.	1	19.01	
54	Ведения мяча. Подвижные игры.	1	20.01	
55	Ведения мяча в движение. Подвижные игры.	1	22.01	
56	Учет. Ведения мяча в движение. Подвижные игры.	1	26.01	
57	Стойка игрока. Подвижные игры.	1	27.01	
58	Стойка игрока. Подвижные игры	1	29.01	
59	Остановка прыжком. Подвижные игры	1	02.02	
60	Остановка прыжком. Подвижные игры	1	03.02	
61	Передача от груди. Подвижные игры	1	05.02	
62	Учет. Передача от груди. Подвижные игры.	1	09.02	
63	Техника ловли мяча. Подвижные игры	1	10.02	
64	Техника ловли мяча Подвижные игры	1	12.02	
65	Техника ловли мяча. Подвижные игры.	1	16.02	

66	Техника броска в кольцо. Подвижные игры.	1	17.02	
67	Техника броска в кольцо. Подвижные игры	1	19.02	
68	Техника броска в кольцо. Подвижные игры.	1	24.02	
Гимнастика 14				
69	Проведен инструктаж по ТБ. Акробатика. Подвижные игры.	1	26.02	
70	Акробатика. Игра.	1	02.03	
71	Учет. Акробатика.	1	03.03	
72	кувырк вперед. Подвижные игры.	1	05.03	
73	Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1	09.03	
74	Акробатическое соединение. Подвижные игры.	1	10.03	
75	Учет Акробатическое соединение. Подвижные игры..	1	12.03	
76	Мост из положения лежа. Подвижные игры.	1	16.03	
77	Мост из положения лежа. Подвижные игры	1	17.03	
78	Мост из положения лежа. Подвижные игры.	1	19.03	
79	Проведен инструктаж по ТБ. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1	30.03	
80	Лазанье по канату. Подвижные игры.	1	31.03	
81	Лазанье по канату .Подвижные игры	1	02.04	
82	Учет. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1	06.04	
Легкая атлетика 12				

83	Проведен инструктаж по Т.Б. Техника бега. Игра	1	07.04	
84	Техника бега. Прыжок в высоту. Игра	1	09.04	
85	Техника бега.Прыжок в высоту. Игра.	1	13.04	
86	Учет. Бега 30м. Прыжок в высоту. Игра.	1	14.04	
87	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину . Игра.	1	16.04	
88	Прыжок в длину .Игра.	1	20.04	
89	Прыжок в длину .Игра.	1	21.04	
90	Учет. Прыжок в длину Игра.	1	23.04	
91	Инструктаж по ТБ. Метание мяча. Игра.	1	27.04	
92	Метание мяча. Игра.	1	28.04	
93	Метание мяча. Игра.	1	30.04	
94	Учет. Метание мяча. Игра.	1	04.05	
Кроссовая подготовка 9				
95	Проведен инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Игра.	1	05.05	
96	Кроссовая подготовка. Игра.	1	07.05	
97	Кроссовая подготовка. Игра.	1	11.05	
98	Учет. Кроссовая подготовка. Игра.	1	12.05	
99	Кроссовая подготовка. Игра. Итоговая контрольная работа.	1	14.05	
100	Кроссовая подготовка. Игра.	1	18.05	

101	Кроссовая подготовка. Игра.	1	19.05	
102	Кроссовая подготовка. Игра.	1	21.05	
103	Кроссовая подготовка. Игра.	1	25.05	