

«Согласовано»

зам.директора по УВР

Елгишиева А.В. *А.В. Елгишиева*

«30» августа 2019г.

«Утверждено»

директор школы

Янмурзаева Г.Х. *Г.Х. Янмурзаева*

«30» 08 2019г.



Рабочая программа по физической культуре

Учитель

Картакаева Анара Залимхановна

Учебный год

2019 - 2020

Класс

2

Количество часов в год

102

Количество часов в неделю

3

Программное обеспечение

Программа Физ.культура:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (2 класс) составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобрено федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.02015 года 1/15) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха.

Цели курса физической культуры:

- 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.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.02012 года, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.01.02009 года, № 373);
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В двух частях. Часть вторая. Москва. Просвещение. 2010 год;
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей образовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 год;
5. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Составитель А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2015 год;
6. Методика критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательной школы. Сборник упражнений для тестирования. – Ростов-на-Дону, 2013 год.

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательной организации / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 год.

Объем программы

В Федеральном базисном образовательном плане начального общего образования на изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. В 2017-2018 учебном году согласно календарному учебному графику и расписанию лица на реализацию программы отводится 103 часа

Преобладающими формами текущего контроля выступают устный ответ и контрольные нормативы. Оценки планируемых результатов выражены в пятибалльной системе. Запланировано – 10 контрольных нормативов. При этом учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Перечень контрольных нормативов:

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Лёгкая атлетика							
1.	Бег на 30 метров (сек)	7,2	6,4	6,1	7,1	6,6	6,2
2.	Челночный бег 3×10 метров (сек)	10,4	9,8	9,1	11,2	10,3	9,7
3.	Метания мешочка на дальность (м)	10	12	15	8	10	12
4.	Метание мешочка на точность из 6 бросков	2	3-4	5-6	2	3-4	5-6
5.	Прыжок в длину с места (см)	115	130	150	110	125	140
6.	Бег на 1000 метров (мин, сек)	Без учёта времени					
Гимнастика с элементами акробатики							
7.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	+3	+4	+5	+4	+6	+10
8.	Вис на время	0-39	40-69	70	0-39	40-69	70
9.	Подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд (количество раз)	9	11	12	7	9	11
10.	Подтягивание (количество раз) на высокой перекладине (м) и на низкой (д)	1	2	3	10	12	15

2. Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Содержательная линия	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	Система оценки планируемых результатов: формы и виды контроля
1.	Знания о физической культуре.	4	Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - знать, какие организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуре. - вести дневник самоконтроля. - рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека. - рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять. - рассказывать, как оказывать первую помощь при травмах. 	Эвристическая беседа.
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	27	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения (строится в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги). - выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки. - выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперёд из положения стоя сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъём туловища из положения лёжа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. - запоминать временные отрезки. - выполнять перекаты, кувырок вперёд с места, с разбега, и через препятствие, кувырок назад. - проходить станции круговой тренировки. - лазать и перелезать по гимнастической стенке. - лазать по канату в три приёма, по наклонной гимнастической скамейке. - выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках. - висеть зацепом одной и двумя ногами на перекладине, - прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку в тройках. - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, вращение обруча. 	Текущий. Контрольные нормативы: вис на время, наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд, подтягивание.
3.	Лёгкая атлетика.	20	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.	<ul style="list-style-type: none"> - знать технику высокого старта, метания мешочка на дальность, метания мяча на точность. - пробегать дистанцию 30 метров на время. - выполнять челночный бег 3×10 метров на время. - прыгать в длину с места и с разбега. - бросать набивной мяч на дальность способом «снизу», «от 	Текущий. Контрольные нормативы: бег на 30 метров, челночный бег 3×10 метров, метание мешочка на дальность, метание малого мяча на

				груди», «из-за головы», правой и левой рукой.	точность, прыжок длину с места, бег на 1000 метров.
4.	Кроссовая подготовка.	7	Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега. Упражнения на развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать самостоятельно ритм и темп своего бега. - выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. - оценивать величину нагрузки по частоте пульса. 	Текущий.
5.	Подвижные и спортивные игры.	45	Освоение различных игр и их вариантов. Система упражнений с мячом. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> - давать пас ногами. - выполнять броски и ловлю мяча различными способами, в цель, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой. - участвовать в эстафетах. - играть в подвижные и спортивные игры. 	Текущий.
Всего 103 часа					

3. Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Дата	Тема урока
Знания о физической культуре. (2 часа)		
1.		Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2.		Физические качества.
Лёгкая атлетика. (11 часов)		
3.		Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на 30 метров с высокогостарта.
4.		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.
5.		Техника челночного бега.
6.		Тестирование челночного бега 3×10 метров.
7.		Техника метания мешочка на дальность.
8.		Тестирование метания мешочка на дальность.
9.		Техника прыжка в длину с разбега.
10.		Тестирование прыжка в длину с разбега.
11.		Прыжок в длину с разбега на результат.
12.		Техника метания малого мяча на точность.
13.		Тестирование метания малого мяча на точность.
Знания о физической культуре. (2 часа)		
14.		Частота сердечных сокращений, способы её измерения.
15.		Режим дня.

Гимнастика с элементами акробатики. (1 час)		
16.		Строевые упражнения.
Подвижные игры. (9 часов)		
17.		Инструктаж по технике безопасности Подвижная игра. «Антивышибалы».
18.		Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».
19.		Подвижная игра «Белочка-защитница».
20.		Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро».
21.		Подвижная игра «Волк во рву».
22.		Подвижная игра «Вышибалы».
23.		Подвижная игра «Воробьи – вороны».
24.		Подведение итогов.
25.		Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Горячая линия».
Гимнастика с элементами акробатики. (22 часа)		
26.		Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд.
27.		Кувырок вперёд с трёх шагов.
28.		Кувырок вперёд с разбега.
29.		Усложненные варианты выполнения кувырка вперёд.
30.		Стойка на лопатках. Мост.
31.		Круговая тренировка.
32.		Стойка на голове.
33.		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.

34.		Различные виды перелезаний.
35.		Вис зацепом одной и двумя ногами на перекладине.
36.		Круговая тренировка.
37.		Прыжки в скакалку.
38.		Прыжки в скакалку в движении.
39.		Круговая тренировка.
40.		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
41.		Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.
42.		Комбинация на гимнастических кольцах.
43.		Вращения обруча.
44.		Варианты вращения обруча.
45.		Лазанье по канату.
46.		Круговая тренировка.
47.		Подведение итогов II четверти
Подвижные игры. (31 час)		
48.		Инструктаж по мерам безопасности на уроках физической культуры.
49.		Подвижные игры.
50.		Подвижные игры.
51.		Ловля и передача мяча в движении.
52.		Ловля и передача мяча в движении.
53.		Ведение мяча на месте. Броски в цель.

54.		Ведение мяча на месте. Броски в цель.
55.		Ведение мяча на месте. Броски в цель.
56.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
57.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
58.		Ловля и передача мяча в движении.
59.		Ловля и передача мяча в движении.
60.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».
61.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».
62.		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
63.		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
64.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».
65.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».
66.		Подвижные игры. Эстафеты.
67.		Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
68.		Подвижные игры. Эстафеты со скакалками.
69.		Подвижные игры. Эстафеты с обручами.
70.		Подвижные игры. Эстафеты.
71.		Подвижная игра «К своим флажкам».
72.		Подвижная игра «Два мороза».
73.		Подвижная игра Пятнашки».
74.		Подвижная игра «Посадка картошки».

75.		Подвижная игра «Попади в мяч».
76.		Подвижная игра «Верёвочка под ногами».
77.		Подведение итогов III четверти
78.		Инструктаж по технике безопасности Подвижная игра «Прыгающиеворобушки».
Гимнастика с элементами акробатики. (4 часа)		
79.		Тестирование вися на время.
80.		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.
81.		Тестирование подтягивание.
82.		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.
Подвижные игры. (4 часа)		
83.		Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольнуюсетку.
84.		Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
85.		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
86.		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
Лёгкая атлетика. (9 часов)		
87.		Инструктаж по технике безопасности. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
88.		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
89.		Тестирование прыжка в длину с места.
90.		Беговые упражнения.
91.		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.
92.		Тестирование челночного бега 3×10 метров.

93.		Тестирование метания мешочка на дальность.
94.		Тестирование метания малого мяча на точность.
95.		Бег на 1000 метров.
Кроссовая подготовка. (8 часов)		
96.		Инструктаж по технике безопасности Чередование бега и ходьбы.
97.		Чередование бега и ходьбы.
98.		Чередование бега и ходьбы.
99.		Развитие выносливости.
100.		Бег по пересечённой местности.
101.		Бег по пересечённой местности.
102.		Подведение итогов за год