

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА» /
АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001Тел. 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от « ». 08.2020г.
Руководитель РМО

 Шелкановцев С.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
28.08.2020 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ
Протокол № 1
от 28.08.2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 30-ОД
от 28.08.2020 г.

Директор
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Безманов С.В.



Рабочая программа предмета

« Физическая культура »

для 2 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2020-2021 учебный год.

Составитель :

учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2020г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 2 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2020-2021 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях., 12-е изд., доработанное.-М.:Просвещение, 2011.
2. авторская программа «Физическая культура: 1-4 классы / [В.И.Лях.], рабочая программа физическая культура. -М.:Просвещение, 2016.

Рабочая программа рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*

- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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.

При изучении темы «Знания о физической культуре» обучающиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.

- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Измерять частоту сердечных сокращений;*
- *Оказывать первую помощь при травмах;*
- *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;*
- *Составлять индивидуальный режим дня.*
- *Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;*

При изучении темы «Гимнастика с элементами акробатики» обучающиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

При изучении темы «Легкая атлетика» обучающиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;

- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

При изучении темы «Лыжная подготовка» обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

обучающиеся получают возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

При изучении темы «Подвижные игры» обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Содержание учебного предмета

1. Знания и о физической культуре (2ч)

Организационно-методические указания.

Физические качества.

Режим дня.

Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

Упражнения на координацию движений.

наклон вперед из положения стоя.

подъем туловища из положения лежа за 30 с.

подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

вис на время.

Кувырок вперед.

Кувырок вперед с трех шагов.

Кувырок вперед с разбега.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

Стойка на лопатках, «мост».

Круговая тренировка.

Стойка на голове.

Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

Различные виды перелезаний.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

Прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку в движении.

Лазание по гимнастическому канату.

Вращение обруча.

Варианты вращения обруча.

Лазанье по канату

3. Легкая атлетика (18 ч)

Бег на 30 м с высокого старта.

Челночный бег, челночный бег 3 x 10 м.

Метание мяча на дальность.

Прыжки в длину с разбега.

Метание малого мяча на точность..

Прыжок в длину с места.

Преодоление полосы препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».

Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.

Техника метания на точность (разные предметы).

Беговые упражнения.

Бег на 30 м с высокого старта.

Бег на 1000 м.

4. Лыжная подготовка (12 ч)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок,

повороты переступанием на лыжах без палок,

ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками,

торможение падением на лыжах с палками,

прохождение дистанции 1 км на лыжах,

повороты переступанием на лыжах с палками и обгон,

подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах,

подъем на склон «елочкой»,

передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»,

прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

5. Подвижные игры (18ч)

.Подвижные игры.

.Подвижная игра «Охотники и утки».

Ловля и броски малого мяча в парах.

Ведение мяча.

Упражнения с мячом.

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

Эстафеты с мячом

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

Тематическое планирование

№ урока	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				1.Знания о физической культуре (2ч) 2. Гимнастика с элементами акробатики (18) 3. Легкая атлетика (18ч) 4. Лыжная подготовка (12 ч) 5. Подвижные игры (18ч)	2 18 18 12 18	
1.	1.1			1 четверть Организационно-методические указания. Правила по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1	
2.	3.1			Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	9 1	
3.	3.2			Техника челночного бега.	1	
4.	3.3			Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	
5.	3.4			Техника метания мяча на дальность.	1	
6.	3.5			Тестирование метания мяча на дальность	1	
7.	1.2			Физические качества	1	
8.	3.6			Техника прыжка в длину с разбега	1	

9.	3.7			Прыжок в длину с разбега	1	
10.	3.8			Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
11.	3.9			Тестирование метания малого мяча на точность	1	
12.	5.1			Подвижные игры. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	5
13.	5.2			Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
14.	5.3			Ловля и броски мяча в парах	1	
15.	5.4			Подвижная игра «Осада города»	1	
16.	5.5			Броски и ловля мяча в парах	1	
17.	2.1			2 четверть. Гимнастика Правила по мерам техники безопасности при занятиях гимнастикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	14
18.	2.2			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1	
19.	2.3			Строевые приемы на месте	1	
20.	2.4			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	
21.	2.5			Кувырок вперед	1	
22.	2.6			Кувырок вперед с трех шагов	1	
23.	2.7			Стойка на лопатках, мост	1	
24.	2.8			Круговая тренировка	1	
25.	2.9			Стойка на голове	1	
26.	2.10			Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	
27.	2.11			Различные виды перелезаний	1	
28.	2.12			Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
29.	2.13			Круговая тренировка	1	
30.	2.14			Прыжки через скакалку в движении	1	

31.	4.1			3 четверть Лыжная подготовка Правила по мерам безопасности при занятиях лыжной подготовкой Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	12 1	
32.	4.2			Повороты переступанием на лыжах без палок	1	
33.	4.3			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
34.	4.4			Торможение падением на лыжах с палками	1	
35.	4.5			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
36.	4.6			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	
37.	4.7			Подъем полувелочкой и спуск под уклон на лыжах	1	
38.	4.8			Подъем на склон елочкой	1	
39.	4.9			Передвижение на лыжах змейкой	1	
40.	4.10			Подвижная игра на лыжах «накаты»	1	
41.	4.11			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
42.	4.12			Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
43.	2.1			Гимнастика Лазание по гимнастическому канату	4 1	
44.	2.2			Лазание по гимнастической стенке	1	
45.	2.3			Вращение обруча	1	
46.	2.4			Лазание по канату и круговая тренировка	1	
47.	5.1			Подвижные и спортивные игры Броски и ловля мяча в парах	4 1	
48.	5.2			Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	
49.	5.3			Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	
50.	5.4			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	
51.	5.1			4 четверть Подвижные и спортивные игры Правила по мерам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Броски мяча через волейбольную сетку	9 1	
52.	5.2			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	

53.	5.3			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
54.	5.4			Подвижная игра «Точно в цель»	1	
55.	5.5			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	
56.	5.6			Подвижная игра «Метко в цель»	1	
57.	5.7			Подвижная игра «Русская лапта»	1	
58.	5.8			Подвижная игра «Пустое место»	1	
59.	5.9			Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	
60.	3.1			Легкая атлетика	9	
				Броски набивного мяча от груди и способом снизу	1	
61.	3.2			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	
62.	3.3			Тестирование прыжка в длину с места	1	
63.	3.4			Тестирование челночного бега 3x10м	1	
64.	3.5			Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	
65	3.6			Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование уровня физической подготовки	1	
66	3.7			Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
67	3.8			Бег на 1000м	1	
68	3.9			Метание различных предметов на точность	1	

