

*Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района
Грушевская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Грушевская ООШ)*

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Грушевской ООШ
Н.Б. Горлиенкова
Приказ от 31.08.2020г. № 143-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
уровень общего образования:
начальное образование – 2а класс
Количество часов - 102 ч.
Учитель Бутенкова Т.И.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

-Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях- 2- изд.- М.: Просвещение,2012г.- 64с.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009г. № 373«Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- с учебным планом МБОУ Грушевской ООШ на 2020-2021 учебный год;
- с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Грушевской ООШ;

Рабочая программа учебного курса Физическая культура составлена на основе

- Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях- 2- изд.- М.: Просвещение,2012г.- 64с.

Для реализации содержания рабочей программы по физической культуре используется УМК

- Учебник «Физическая культура» 1-4 кл. В.И.Лях. М: Акционерное издательское общество «Просвещение»; Москва: 2014- 2019гг. – (в федеральном перечне № 1.1.1.8.1.3.1)

Предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения, входит в инвариантную часть учебного плана. В соответствии с учебным планом курс «Физическая культура» рассчитан на 102 часа в год-3 часа в неделю. Из них: Зачетных уроков («Мои спортивные достижения») – 4 часа.

В связи с климатическими условиями местности «Лыжная подготовка» (20 часов) заменена на «Спортивные игры» (20 часов)

2. Планируемые результаты освоения предмета физической культуры

Обучение физической культуре по данной программе способствует формированию личностных, метапредметных и предметных результатов, соответствующих требованиям ФГОС.

Личностными результатами освоения, обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, являются:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированность основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

- знание моральных норм и сформированность моральноэтических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Метапредметные результаты:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

- умение использовать знаковосимволические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты освоения программы:

По завершении учебного года обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

– легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3. Содержание учебного предмета физической культуры

Наименование раздела и его содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Основы знаний о физической культуре (7 часов и в процессе урока) История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <i>Иметь представление</i> об истории спортивных соревнований. <i>Пересказывать тексты</i> по истории физической культуры. <i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две. <i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре. <i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.
Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.
Физическое совершенствование (в течение		<i>Различать</i> и <i>выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывать</i> технику беговых

года) <u>Организирующие команды и приёмы:</u> строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом		упражнений. <i>Осваивать технику</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Осваивать технику</i> ходьбы противоходом.
Лёгкая атлетика (24 часа) <u>Ходьба:</u> в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). <u>Бег:</u> чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин. <u>Прыжки:</u> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега. <i>Осваивать</i> технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку, прыжков через скакалку с продвижением вперёд. <i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега <i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков. <i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции.

<u>Метание:</u>малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. <u>Броски:</u>набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часа) Акробатические упражнения:перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера:лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Осваивать</i> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. <i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону. <i>Выполнить</i> перекаты в группировке. <i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке. <i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов. <i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях
Спортивные игры (20ч) Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.

двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ловля и передача волейбольного мяча. Перебрасывание мяча через сетку. Удар по катящемуся мячу	организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>
Подвижные игры (31 часа) На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».	Фронтальная форма организации учебной деятельности. Индивидуальная форма организации учебной деятельности. Групповая форма организации учебной деятельности. Традиционные и нетрадиционные уроки. Коллективная форма организации обучения.	<i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре</i> <i>Проявлять быстроту при выполнении передачи.</i> <i>Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре</i>

**4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения темы
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	02.09
2	История возникновения Олимпийских игр.	1	03.09
3	История возникновения спортивных соревнований	1	04.09
4	Ходьба на носках и пятках.	1	09.09
5	Чередование бега и ходьбы.	1	10.09
6	Перешагивание через предметы.	1	11.09
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	16.09
8	Бег 30 метров.	1	17.09
9	Прыжок в длину с места.	1	18.09
10	Челночный бег 3х10 м.	1	23.09
11	Профилактика нарушений осанки.	1	24.09
12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	25.09
13	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	30.09
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	01.10
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	02.10
16	Прыжки через скакалку.	1	07.10
17	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1	08.10
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	09.10

19	Преодоление препятствий.	1	14.10
20	Летние Олимпийские игры.	1	15.10
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	16.10
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	21.10
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	22.10
24	<i>Зачетный урок «Мои спортивные достижения».</i>	1	23.10
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	28.10
26	Физическое развитие человека.	1	29.10
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	30.10
28	Перекаты в сторону.	1	11.11
29	Кувырок вперёд.	1	12.11
30	Кувырок вперёд.	1	13.11
31	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	18.11
32	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1	19.11
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1	20.11
34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	25.11
35	Запрыгивание на горку матов.	1	26.11
36	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	27.11
37	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	02.12
38	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	03.12

39	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1	04.12
40	Полоса препятствий.	1	09.12
41	Подвижные игры.	1	10.12
42	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	11.12
43	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	16.12
44	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	17.12
45	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1	18.12
46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	23.12
47	<i>Зачетный урок «Мои спортивные достижения».</i>	1	24.12
48	Подвижные игры. ТБ при занятиях игровыми видами спорта и подвижными играми.	1	25.12
49	Бросок, ловля и ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1	13.01
50	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	14.01
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости	1	15.01
52	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	20.01
53	Ловля и передача мяча в движении.	1	21.01
54	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку (на результат) П/И «эстафеты с мячом»	1	22.01
55	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП.	1	27.01
56	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.01
57	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). Подвижная игра «Эстафеты с мячом»	1	29.01

58	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	03.02
59	Правила поведения на занятиях пионерболом.	1	04.02
60	Овладение основными приемами пионербола.	1	05.02
61	Ловля и передача волейбольного мяча.	1	10.02
62	Перебрасывание мяча через сетку.	1	11.02
63	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1	12.02
64	СБУ.ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	17.02
65	Элементы спортивных игр.	1	18.02
66	Совершенствование элементов спортивных игр	1	19.02
67	Подвижные игры и эстафеты. Отжимание от пола	1	24.02
68	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1	25.02
69	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	26.02
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	03.03
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	04.03
72	Подвижные игры.	1	05.03
73	Подвижные игры.	1	10.03
74-75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	2	11.03,12.03
76	<i>Зачетный урок «Мои спортивные достижения».</i> Подвижные игры.	1	17.03
77	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	18.03
78	Подвижные игры.	1	19.03

79	Способы закаливания	1	31.03
80	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	01.04
81	Бросок мяча одной рукой от плеча.		02.04
82	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	07.04
83	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	08.04
84	Элементы спортивных игр.	1	09.04
85	Элементы спортивных игр.	1	14.04
86	Ходьба противходом. ТБ при занятиях на открытых спортивных площадках и легкой атлетикой.	1	15.04
87	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	16.04
88	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1	21.04
89	Прыжки с высоты.	1	22.04
90	Прыжок в длину с разбега.	1	23.04
91	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1	28.04
92	Прыжок в высоту с разбега.	1	29.04
93-94	Прыжки-многоскоки.	2	30.04,05.05
95	Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	06.05
96	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1	07.05
97	Бег на 30м.	1	12.05
98	Челночный бег 3х10 м.	1	13.05
99	<i>Зачетный урок «Мои спортивные достижения».</i>	1	14.05

100	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	19.05
101-102	Подвижные игры	2	20, 21.05

РАССМОТРЕНО

протокол № ____ от «__» августа
заседания ШМО учителей
начальной школы

МБОУ Грушевской ООШ
Руководитель ШМО
____ Фролова Е.А.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
____ Куцарь Н.Л.
«__» ____ 20__ год

СОГЛАСОВАНО

Протокол № __ от __ августа 20 __
заседания методического совета
МБОУ Грушевской ООШ
Председатель методсовета
____ Куцарь Н.Л.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Дата	Причина корректировки	Кол-во часов	Действия по выполнению программы	Дата записи, роспись
