МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Руководитель ШМО _____ /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « 28 » 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____ /Косенкова В.А./ « 29 » 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____ /Антошина О.В../ Приказ № 544 « 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 2 А классе

Куракиной Натальи Владимировны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 2 А
Учитель: Куракина Н.В.
Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования СШ № 4 г. Десногорска;
- учебного плана МБОУ «СШ №4» на 2019-2020 уч. год.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые 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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Влияние бега на здоровье человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры.

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. 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.

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. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатическая комбинация. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

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.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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 спортивных игр:

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.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 2 А класса

№ урока: п/п	в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
Легкая атлетика - 15 часов				
1	***1***		*История развития физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*	
2	***2***		Разновидности ходьбы (*обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом).* Специальные беговые упражнения (*на носках, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, по размеченным участкам дорожки).* Эстафеты (*с бегом на скорость).*	
3	***3***		Сочетание различных видов ходьбы (*с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам).* Бег с изменением направления (*движения).* Бег прыжками и с ускорением (*от 10 до 20 м). Игра «К своим флажкам».*	
4	***4***		*Влияние бега на здоровье человека.* ***Мониторинг бега на 30 м.***	
5	***5***		*Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.* Бег коротким, средним и длинным шагом. Встречная эстафета. Челночный бег *3х10м.*	
6	***6***		Характеристика основных физических качеств: быстроты. Челночный бег *3х10м. Бег в чередовании с ходьбой (до 150 м, с преодолением препятствий мячи, палки).*	
7	***7***		*Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.* ***Мониторинг челночного бег 3х10м.***	
8	***8***		Прыжки на одной и двух ногах (*на месте, с поворотом на 90). Круговая эстафета.*	
9	***9***		*Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках.* Прыжки с продвижением вперед *(с высоты до 30см; с разбега место отталкивания не обозначено с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи).*	
10	***10***		Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игры *«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».*	
11	***11***		*Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.*** Эстафеты.	
12	***12***		Метание малого мяча с места на дальность (*из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние).* Игры *«Метко в цель», «Точный расчёт».*	
13	***13***		Метание в горизонтальную и вертикальную цель *(2х2 с расстояния 4-5 м).* Игры *«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».*	
14	***14***		*Элементарные сведения о правилах соревнований в метании.* Метание набивного мяча *(двумя руками из-за головы и.п. стоя). Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».*	

№ урока: п/п	в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
15	***15***		*Характеристика основных физических качеств: силы.* ***Мониторинг метания набивного мяча двумя руками из-за головы.***	
Кроссовая подготовка - 10 часов				
16	***1***		*Проведение оздоровительных занятий в режиме дня утренняя зарядка, физкультминутки.* Бег *(по слабопересеченной местности).*	
17	***2***		Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).*	
18	***3***		Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).*	
19	***4***		Равномерный бег (1-2 мин).	
20	***5***		Равномерный бег (1-2 мин). Игра «К своим флажкам».	
21	***6***		Равномерный бег (1-3 мин). Игра «День и ночь».	
22	***7***		Равномерный бег (1-3 мин). Игра «К своим флажкам».	
23	***8***		Равномерный бег (1-4 мин). Игра «К своим флажкам».	
24	***9***		Равномерный бег (1-4 мин). Игра «День и ночь».	
25	***10***		*Характеристика основных физических качеств: выносливости.* ***Кросс до 1 км без учета времени.***	
Гимнастика - 18 часов				
26	***1***		*ТБ.* Выполнение строевых команд *(«Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два (четыре) шага разомкнись!»).* Акробатика: группировка.	
27	***2***		Строевые упражнения: размыкание и смыкание *(приставными шагами).* Акробатика: перекаты в группировке *(лёжа на животе и из упора стоя на коленях).*	
28	***3***		Строевые упражнения: перестроение *(из колонны по одному в колонну по два).* Акробатика: кувырок вперед и назад.	
29	***4***		Строевые упражнения: (*перестроение из одной шеренги в две).* Акробатика: стойка на лопатках *(согнув ноги).*	
30	***5***		*Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.* Строевые упражнения (*передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры).* Акробатика *(гимнастический мост).*	
31	***6***		ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация (*мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев).*	
32	***7***		*Характеристика основных физических качеств: гибкости.* ***Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).***	
33	***8***		Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами (*на бревне высота 60 см, на одной и двух ногах).*	
34	***9***		*Характеристика основных физических качеств равновесия.* Упражнения в равновесии *(ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну).*	

№ урока: п/п	в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
35	***10***		Упражнения в равновесии: повороты кругом (*стоя и при ходьбе на носках, на рейке гимнастической скамейке).* Игры *«Что изменилось?», «Быстро по местам», «Точный поворот».*	
36	***11***		*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.* Упражнения в равновесии *(перешагивание через набивные мячи и их переноска). Игра «Посадка картофеля».*	
37	***12***		ОРУ с обручами. Упражнения в висе стоя и лёжа, (*в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног).* Игра *«Запрещенное движение».*	
38	***13***		Вис на согнутых руках, (*подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате).* Игра «Три движения».	
39	***14***		Упражнения в упоре лёжа и стоя (*на коленях на бревне, на гимнастической скамейке).* ***Мониторинг подтягивания в висе лежа.***	
40	***15***		Перелезание (*через гимнастического коня)*. Лазанье по гимнастической стенке (*канату с одновременным перехватом рук и перестановкой ног).* Прыжки через скакалку *(за 30 с).*	
41	***16***		Лазанье по наклонной скамейке *(в упоре присев, стоя на коленях, подтягиваясь руками лёжа на животе по горизонтальной скамейке).* Прыжки через скакалку *(за 40 с).*	
42	***17***		Перелезание через гимнастическое бревно *(высота до 60 см).* Прыжки через скакалку *(за 50с).*	
43	***18***		*Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища.* ***Мониторинг прыжков через скакалку за 30с.***	
Спортивные игры (баскетбол)– 8 часов				
44	***1***		*ТБ (на уроке спортивных игр).* Ловля, передача мяча (*в парах, стоя на месте и в шаге).* Игры *(«Играй, играй, мяч не теряй»).*	
45	***2***		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
46	***3***		Ведение мяча *(правой, левой рукой). Ведение мяча* в движении по прямой. Игра «Школа мяча».	
47	***4***		Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом.	
48	***5***		Ведение мяча с изменением скорости *(шагом и бегом).* Игра «У кого меньше мячей».	
49	***6***		Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч)* в ходьбе. Игры *(«Мяч в корзину», «Школа мяча»).*	
50	***7***		Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч)* в медленном беге. Игры (*«Мяч в корзину», «Попади в обруч»).*	
51	***8***		Эстафеты на материале баскетбола.	
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов				
52	***1***		Подбрасывание мяча. Ловля мяча.	
53	***2***		Подбрасывание мяча и ловля мяча. Игра «Мяч водящему».	
54	***3***		Подача мяча. Игры «Ноги на весу», «Кто перетянет».	
55	***4***		Подача мяча. Игра «У кого меньше мячей»	
56	***5***		Приём мяча. Передача мяча.	

№ урока: п/п	№ урока: в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
57	*6*		Приём мяча. Передача мяча.	
58	*7*		Подвижные игры на материале волейбола.	
59	*8*		Встречные эстафеты.	
Подвижные игры на свежем воздухе – 21 час				
60	*1*		*Проведение оздоровительных занятий в режиме дня утренняя зарядка.* Эстафеты. Игры *«Белые медведи», «Скакалка-подсекалка».*	
61	*2*		Эстафеты. Игры «Салки», «Невод».	
62	*3*		Эстафеты. Игры «Мышеловка», «Тяни в круг».	
63	*4*		Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
64	*5*		Встречные эстафеты.	
65	*6*		Эстафеты. Игры «Гуси лебеди», «Слушай».	
66	*7*		Эстафеты. Игры «Вызов номеров», «Часовой».	
67	*8*		Эстафеты. Игры «Пустое место», «Кто быстрее».	
68	*9*		Эстафеты. Игры «Салки на одной ноге», «Передвигайся скрытно»	
69	*10*		*Проведение оздоровительных занятий в режиме дня физкультминутки.* Эстафеты.	
70	*11*		Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде», «Останься незамеченным».	
71	*12*		Эстафеты. Игры «С кочки на кочку», «Наблюдатели».	
72	*13*		Эстафеты. Игры «Волк во рву», «Точный расчёт».	
73	*14*		Эстафеты. Игры «Удочка», «Третий лишний».	
74	*15*		*Измерение длины и массы тела.* Игры «Метко в цель», «Саперы».	
75	*16*		Эстафеты. Игры «Кто дальше бросит», «Бег по ориентирам».	
76	*17*		Эстафеты. Игры «Стой». «Через цепь».	
77	*18*		Эстафеты. Игры «Передал, садись», «Пограничники».	
78	*19*		Эстафеты. Игры «Охотники и утки», «Посадка картошки».	
79	*20*		*Измерение показателей осанки и физических качеств.* Эстафеты. Игры «Ящерица», «Гонка с выбыванием».	
80	*21*		Эстафеты. Игры «Не давай водящему», «Смена лидеров».	
Кроссовая подготовка – 10 часов				
81	*1*		*ТБ на уроке.* Бег по слабопересеченной местности.	
82	*2*		Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).*	
83	*3*		Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).*	
84	*4*		Равномерный бег 1-3 мин. Игра «К своим флажкам».	
85	*5*		Равномерный бег 1-5 мин. Игра «К своим флажкам».	
86	*6*		Равномерный бег 1-5 мин. Игра «День и ночь».	
87	*7*		Равномерный бег 1-6 мин. Игра «К своим флажкам».	
88	*8*		*Комплекс дыхательных упражнений.* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
89	*9*		Чередование ходьбы с бегом до 1000 м.	
90	*10*		***Кросс до 1 км без учета времени.***	
Легкая атлетика – 12 часов				
91	*1*		*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.* Ходьба *(с изменением длины и частоты шагов).* Бег *(с заданным темпом и скоростью).*	

№ урока:		Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме			
92	***2***		Бег с ускорением в заданном коридоре *(от 40 до 60 м).* Челночный бег. *Игра «Пустое место».*	
93	***3***		Бег на скорость с высокого старта 30 м, 60 м. Челночный бег. *Игра «Гуси-лебеди».*	
94	***4***		*Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости.* ***Мониторинг бега на 30м.*** Игры *«Пустое место», «Гуси-лебеди», «Космонавты».*	
95	***5***		Прыжки через верёвочку *(высота 30-40 см с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые 3-6 прыжков на правой и левой ноге).* Эстафеты.	
96	***6***		Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180, *(по разметкам, в длину с места и разбега, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега).* Игра *«Прыжки по полосам».* Прыжки с доставанием подвешенных предметов, (*многоразовые до 8 прыжков).*	
97	***7***		Промежуточная аттестация. Контрольный урок.	
98	***8***		*Гимнастика для глаз.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.***	
99	***9***		Метание малого мяча с места (*из разных и.п).* Метание в цель *(2х2м с расстояния 4-5м).* Игра *«Кто дальше бросит».*	
100	***10***		Броски большого мяча (1кг) на дальность разными спосо-бами. Игра *«Метко в цель».*	
101	***11***		***Мониторинг метания набивного мяча двумя руками из-за головы.***	
102	***12***		Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	

По программе**: 102 часа**

Проведено фактически: _____