

02 -12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

О.А. Урванцева

Приказ от «31» 08 2017 г. № 493

**Рабочая программа
начального общего образования
по предмету «Физическая культура»**

во 2 а, б, в, классах

на 2017 - 2018 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 2 класса Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, УМК «Школа 2100» (М.: Баласс 2010)

Название учебника: Физическая культура. Книга 1. (1 – 4 классы) Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., УМК «Школа 2100», Баласс 2013 г.

Автор-составитель:

Амирова Гульнара Мидхатовна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
ШМО учителей
физической культуры и
эстетического цикла

Руководитель ШМО

Л.А. Каргина
от «26» 08 2017г. № 7

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Л. В. Денисова

«30» 08 2017г.

Салават
2017 г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (познавать) 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 техничном 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.

II. Содержание тем учебного предмета

Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История появления физических упражнений .Важность физической культуры в развитии человечества.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища и развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй, рассчитайся!».

Акробатические упражнения : перекаты в группировке, лежа на животе. стоя на коленях .

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке. ходьба приставными шагами по бревну.

Легкая атлетика (21ч)

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

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.

Лыжные гонки (14 ч)

Передвижения на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой, передача мяча; удары по мячу, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал- садись».

Плавание (16 ч)

Упражнения: «поплавок», «звездочка», скольжение, кроль на груди.

Подвижные игры (18ч).

Подготовка к тестам ГТО.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «У медведя во бору», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Перестрелка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Смелей с горки», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Результаты обучения представлены в основных требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности - использовать приоритетные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Система оценивания – пятибалльная. Оценка метапредметных и личностных результатов начального образования проводится в ходе выполнения заданий (контрольных тестов). Формы контрольно – оценочной деятельности на уроке: устный опрос, контрольный тест, самостоятельная работа, творческая работа (сообщение, изготовленный учащимися презентации).

Текущий контроль осуществляется через устный опрос и проверочные тесты. Инструментарием же являются: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии.

III. Тематическое планирование на 2017 – 2018 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (11ч.), плавание (5ч.) вариат.				
1	Вводный инструктаж по т/б . Правила поведения на уроке физической культуры (легкая атлетика, подв. игры.)	А 02.09 Б 02.09 В 02.09		
2	Ознакомление с историей появления физических упражнений.	А 06.09 Б 05.09 В 05.09.		
3	Инструктаж по т/б раздел плавание.	А 07.09 Б 07.09 В 07.09		
4	Обучение - подвижная игра «Быстро по местам».	А 09.09 Б 09.09 В 09.09		
5	Обучение технике ходьбы и бега. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры«Быстро по местам».	А 13.09 Б 12.09 В 12.09		
6	Обучение упражнению «поплавок», упражнение на дыхание.	А 14.09 Б 14.09 В 14.09		
7	Совершенствование техники бега .(изменение направления, ритма и темпа.) Подвижные игры. «Запрещенное движение».	А 16.09 Б 16.09 В 16.09		
8	Совершенствование техники бега. Бег в заданном коридоре. Подвижные	А 20.09		

	игры. «Запрещенное движение».	Б 19.09 В 19.09		
9	Закрепление упражнений «поплавок», «звездочка». упражнение на дыхание. Обучение скольжению на груди.	А 21.09 Б 21.09 В 21.09		
10	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры «Челнок	А 23.09 Б 23.09 В 23.09		
11	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в цель.	А 27.09 Б 26.09 В 26.09		
12	Закрепление техники скольжения на груди.	А 28.09 Б 28.09 В 28.09		
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания малого мяча. Подвижные игры. «Пустое место».	А 30.09 Б 30.09 В 30.09		
14	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места). Подготовка к тестам ГТО. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	А 04.10 Б 03.10 В 03.10		
15	Обучение технике движений ног в кроле. Совершенствование техники скольжения на груди.	А 05.10 Б 05.10 В 05.10		
16	Оценка техники метания малого мяча. Подвижные игры. «Пустое место».	А 07.10 Б 07.10 В 07.10		
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч) ; плавание (5ч) вариат.				
17	Инструктаж по т/б. Ознакомление с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр.	А 11.10 Б 10.10 В 10.10		
18	Оценка техники скольжения на груди. Закрепление техники движений ног в	А 12.10		

	кроле.	Б 12.10 В 12.10		
19	Обучение передаче и ловле волейбольного мяча в парах.	А 14.10 Б 14.10 В 14.10		
20	Закрепление техники передачи и ловли волейбольного мяча в парах Подвижные игры. «Мяч соседу». Сдача контрольных нормативов челночный бег 3х10 м.	А 18.10 Б 17.10 В 17.10		
21	Совершенствование техники движений ног в кроле. Обучение техники движений рук в кроле.	А 19.10 Б 19.10 В 19.10		
22	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу.	А 21.10 Б 21.10 В 21.10		
23	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу в движении. Подвижные игры. «Мяч соседу».	А 25.10 Б 24.10 В 24.10		
24	Закрепление техники движений рук в кроле. Оценка техники выполнения движения ног в кроле.	А 26.10 Б 26.10 В 26.10		
25	Обучение технике ведения мяча на месте. Подвижные игры. «Мяч соседу».	А 28.10 Б 28.10 В 28.10		
26	Закрепление техники ведения мяча на месте. Эстафеты с мячом.	А 08.11 Б 07.11 В 07.11		
27	Обучение движений рук и ног в кроле.	А 09.11 Б 09.11 В 09.11		

28	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Повторить эстафеты.	А 11.11 Б 11.11 В 11.11		
29	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Повторить эстафеты.	А 15.11 Б 14.11 В 14.11		
30	Закрепление техники движений рук и ног в кроле.	А 16.11 Б 16.11 В 16.11		
31	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.	А 18.11 Б 18.11 В 18.11		
Раздел 3. Гимнастика (11ч.) : плавание (5ч) вариативн				
32	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках гимнастики.	А 22.11 Б 21.11 В 21.11		
33	Совершенствование техники движений рук и ног в кроле.	А 23.11 Б 23.11 В 23.11		
34	Обучение ходьбе на носках по гимнастической скамейке. Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	А 25.11 Б 25.11 В 25.11		
35	Совершенствование ходьбы на носках по гимнастической скамейке. Обучение акробатического элемента – группировка.	А 29.11 Б 28.11 В 28.11		
36	Оценка техники выполнения согласованных движений рук и ног в кроле.	А 30.11 Б 30.11 В 30.11		
37	Совершенствование техники выполнения группировки. Обучение	А 02.12		

	переката в группировке, лежа на животе. Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	Б 02.12 В 02.12		
38	Совершенствование техники выполнения переката в группировке, стоя на коленях.	А 06.12 Б 05.12 В 05.12		
39	. Обучение скольжения на спине.	А 07.12 Б 07.12 В 07.12		
40	Обучение техники выполнения стойки на лопатках из упора присев. Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	А 09.12 Б 09.12 В 09.12		
41	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках из упора присев.	А 13.12 Б 12.12 В 12.12		
42	Закрепление техники скольжения на спине.	А 14.12 Б 14.12 В 14.12		
43	Обучение технике акробат. упр. «мост». Совершенствование техники выполнен стойки на лопатках. Подвижные игры. «Пятнашки».	А 16.12 Б 16.12 В 16.12		
44	Оценка техники выполнения-стойка на лопатках. Закрепление техники акробат. упр. «мост». Подвижные игры. «Пятнашки».	А 20.12 Б 19.12 В 19.12		
45	Совершенствование техники скольжения на спине.	А 21.12 Б 21.12 В 21.12		
46	Совершенствование техники выполнения акробат. упр. «мост». Совершенствование прохождения полосы препятствий.	А 23.12 Б 23.12 В 23.12		
47	Оценка техники выполнения акробат. упр. «мост». Подвижные игры. «Пятнашки».	А 27.12 Б 26.12 В 26.12		

Раздел 4. Лыжная подготовка(14 ч.): плавание (1 ч.) вариативн., подвижные игры (6ч.)			
48	Оценка техники скольжения на спине.	А 28.12 Б 28.12 В 28.12	
49	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	А 30.12 Б 30.12 В 30.12	
50	Вводный инструктаж по т/б. Обучение повороту переступанием на месте. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 10.01 Б 09.01 В 09.01	
51	Обучение правилам подвижной игры «Третий лишний».	А 11.01 Б 11.01 В 11.01	
52	Обучение технике ступающего шага и скользящего шага.	А 13.01 Б 13.01 В 13.01	
53	Закрепление техники выполнения скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 17.01 Б 16.01 В 16.01	
54	Закрепление подвижной игры «Третий лишний».	А 18.01 Б 18.01 В 18.01	
55	Совершенствование техники выполнения скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	А 20.01 Б 20.01 В 20.01	
56	Оценка техники выполнения скользящего шага.	А 24.01 Б 23.01 В 23.01	
57	Повторение игры «Третий лишний».	А 25.01 Б 25.01 В 25.01	

58	Обучение технике подъема «елочкой», спуск в низкой стойке.	А 27.01 Б 27.01 В 27.01		
59	Закрепление техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	А 31.01 Б 30.01 В 30.01		
60	Обучение правилам подвижной игры «Охотники и утки».	А 01.02 Б 01.02 В 01.02		
61	Совершенствование техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	А 03.02 Б 03.02 В 03.02		
62	Развитие скоростных качеств. Эстафеты на лыжах.	А 07.02 Б 06.02 В 06.02		
63	Закрепление подвижной игры «Охотники и утки».	А 08.02 Б 08.02 В 08.02		
64	Развитие скоростных качеств. Эстафеты на лыжах.	А 10.02 Б 10.02 В 10.02		
65	Обучение технике торможения падением. Подвижные игры «Смелей с горки».	А 14.02 Б 13.02 В 13.02		
66	Повторение игры «Охотники и утки».	А 15.02 Б 15.02 В 15.02		
67	Совершенствование торможения падением. Обучение технике передвижения попеременным двухшажным ходом.	А 17.02 Б 17.02 В 17.02		
68	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	А 28.02 Б 27.02		

	Эстафеты на лыжах.	В 27.02		
Раздел 5. Гимнастика (5ч.); подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч.); легкая атлетика (10ч.); подв. игры (12ч.) вариативн.				
69	Повторение игры «Охотники и утки».	А 01.03 Б 01.03 В 01.03		
70	Обучение акробат. упр. кувырок вперед.	А 03.03 Б 03.03 В 03.03		
71	Закрепление техники выполнения акробат. упр. кувырок вперед. Обучение техники выполнения опорного прыжка через козла. Подвижные игры «Третий лишний».	А 07.03 Б 06.03 В 06.03		
72	Повторение игры «Охотники и утки».	А 08.03 Б 08.03 В 08.03		
73	Совершенствование- кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через козла.	А 10.03 Б 10.03 В 10.03		
74	Оценка техники выполнения- кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через козла.	А 14.03 Б 13.03 В 13.03		
75	Обучение эстафет с предметами.	А 15.03 Б 15.03 В 15.03		
76	Сдача контрольных нормативов (наклон вперед из И.П. стоя с прямыми	А 17.03		

	ногами). Подготовка к тестам ГТО. Повторение прохождения полосы препятствий.	Б 17.03 В 17.03		
77	Обучение ведения футбольного мяча. Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 21.03 Б 20.03 В 20.03		
78	Повторение эстафет с предметами.	А 22.03 Б 22.03 В 22.03		
79	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	А 24.03 Б 24.03 В 24.03		
80	Совершенствование техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	А 28.03 Б 27.03 В 27.03		
81	Повторение эстафет с предметами и игры «Охотники и утки».	А 29.03 Б 29.03 В 29.03		
82	Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу.	А 31.03 Б 31.03 В 31.03		
83	Совершенствование техники выполнения - удара по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты.	А 04.04 Б 03.04 В 03.04		
84	Повторение эстафет с предметами и игры «Охотники и утки».	А 05.04 Б 05.04 В 05.04		
85	Оценка техники ведения футбольного мяча. Развитие двигательных качеств - эстафеты с элементами футбола.	А 07.04 Б 07.04 В 07.04		
86	Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Подготовка к тестам ГТО.	А 18.04 Б 17.04 В 17.04		

87	Обучение правилам подвижной игры «Перестрелка».	А 19.04 Б 19.04 В 19.04		
88	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	А 21.04 Б 21.04 В 21.04		
89	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. «Вызов номеров».	А 25.04 Б 24.04 В 24.04		
90	Закрепление подвижной игры «Перестрелка».	А 26.04 Б 26.04 В 26.04		
91	Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	А 28.04 Б 28.04 В 28.04		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Обучение технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижные игры. «Охотники и утки».	А 02.05 Б 01.05 В 01.05		
93	Повторение игры «Перестрелка».	А 03.05 Б 03.05 В 03.05		
94	Оценка техники прыжка в высоту. Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	А 05.05 Б 05.05 В 05.05		
95	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	А 09.05 Б 08.05 В 08.05		
96	Повторение игры «Перестрелка».	А 10.05 Б 10.05 В 10.05		
97	Сдача контрольных нормативов – бег 30м. Подготовка к тестам ГТО. Подвижные игры «Вызов номеров».	А 12.05 Б 12.05		

		В 12.05		
98	Совершенствование техники бега на средние дистанции .	А 16.05 Б 15.05 В 15.05		
99	Повторение игры «Перестрелка».	А 17.05 Б 17.05 В 17.05		
100	Совершенствование техники бега на средние дистанции .	А 19.05 Б 19.05 В 19.05		
101	Сдача контрольных нормативов – бег 1 км с переходом на ходьбу. Подготовка к тестам ГТО. Подвижные игры «Вызов номеров».	А 23.05 Б 22.05 В 22.05		
102	Урок соревнование	А 24.05 Б 24.05 В 24.05		
103	Урок соревнование	А 26.05 Б 26.05 В 26.05		

