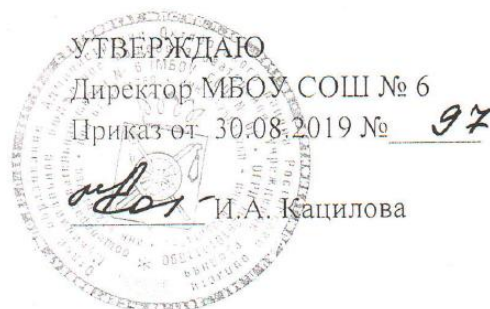


Ростовская область, Октябрьский район, х. Маркин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6

КОПИЯ
ВЕРНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2019 - 2020 учебный год

Начальное общее образование, 2А, 2Б классы

Количество часов: 99

УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4. Издательство
«Просвещение»

Директор школы
Кацилова И.А.



Учитель: Муженская Валентина Николаевна
Беловол Татьяна Юрьевна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

Познавательные

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; ;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета. (99 часов – 3 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (99 ч.)

Лёгкая атлетика (30 ч.)

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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в

упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

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. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. 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.

Кроссовая подготовка (13 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

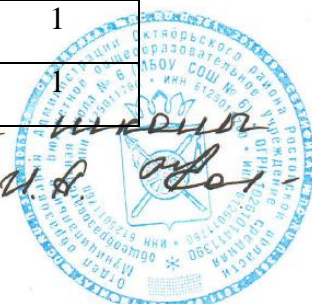
Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

3. Тематическое планирование

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов
1.		Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1
2.		Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1
3.		Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1
4.		Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).	1
5.		Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1
6.		Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1
7.		Бег 30м (учет) Развитие скоростных способностей.	1
8.		ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м.	1


		Игра: «Воробьи-вороны».	
9.		Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1
10.		Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1
11.		Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием с ходьбой	1
12.		Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.	1
13.		ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
14.		Метание малого теннисного мяча на дальность.	1
15.		Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1
16.		Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1
17.		Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
18.		Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1
19.		Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м.	1
20.		Бег 1 км. (учет)	1
21.		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1
22.		Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1
23.		Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1
24.		Техника выполнения лазания по г/ стенке разными способами.	1
25.		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1
26.		Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1
27.		Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1
28.		Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	1
29.		Группировка. Перекаты в группировке.	1
30.		Кувырок вперед. Эстафеты.	1
31.		Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1
32.		«Мост» из положения лежа на спине.	1
33.		«Мост» из положения лежа на спине.	1


	Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	
34.	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
35.	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	1
36.	Акробатическая комбинация.	1
37.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
38.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1
39.	Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	1
40.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
41.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
42.	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1
43.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	1 1
44.	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».	1
45.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.	1
46.	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1
47.	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1
48.	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	1
49.	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1
50.	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	1
51.	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	1
52.	Эстафеты со скакалками.	1
53.	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	1
54.	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	1
55.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
56.	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний	1
57.	Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	1
58.	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в	1



		движении. Игра- «Мяч капитану»	
59.		Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1
60.		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1
61.		Эстафеты с мячами.	1
62.		Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1
63.		Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1
64.		ОРУ с мячами. Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»	1
65.		Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», « Самый меткий»	1
66.		Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1
67.		Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1
68.		Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал- садись»	1
69.		Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1
70.		Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1
71.		ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку»	1
72.		Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1
73.		Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1
74.		Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»	1
75.		Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1
76.		Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».	1
77.		Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
78.		Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1
79.		Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1
80.		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1
81.		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	1
82.		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.	1

83.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1
84.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1
85.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1
86.	ОРУ в движении. Бег 1 км .	1
87.	Преодоление полосы препятствий.	1
88.	Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1
89.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	1
90.	ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт.	1
91.	Высокий старт . Эстафеты	1
92.	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1
93.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1
94.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
95.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
96.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
97.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места. Тестирование физических качеств.	1
98.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
99.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Задания на лето	1

РАССМОТРЕНО
протокол заседания методического
объединения МБОУ СОШ № 6
от 27.08.2019 № 1
Руководитель ШМО начальных классов
 Е.В. Полонская

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 М.Н. Фисенко
30.08.2019

Директор школы
Качинова И.В. 

