

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа
Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <u>Хализова В.В.</u> В.В.Хализова Протокол № 1 от «25» августа 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <u>О.В.Кононова</u> О.В.Кононова «28» августа 2018 г.</p> <p>«Утверждаю» Директор школы: <u>Е.Н.Брыксина</u> Е.Н.Брыксина Приказ № 71 от «30» августа 2018 г.</p> 
---	---

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса
начального общего образования
на 2018 – 2019 учебный год

учитель:

Кононова Ольга Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физической культуре" для 2 класса начального общего образования на 2018 – 2019 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 373 Министерства образования и науки РФ от 06.10.2006 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 20178 – 2019 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 70 от 21.08.2018 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. № 253);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 70 от 21.08.2018 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2018 – 2019 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 70 от 21.08.2018 г.;
- календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2018 – 2019 учебный год, (утвержденного приказом директора школы № 70 от 21.08.2018 г. в рамках изменений, вносимых в ООП ООО);
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- примерной программы начального общего образования (Начальная школа) по физической культуре – М.: Просвещение, 2011;
- авторской программы учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011. – 64с).

Рабочая программа по русскому языку во 2-м классе составлена для УМК «Школа России».

Согласно учебному плану школы Рабочая программа для 2 класса по физической культуре рассчитана на **3 часа в неделю, 102 часа в год.**

Цель:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Авторское содержание в рабочей программе представлено с

изменениями, так как, исключены занятия по плаванию 14 часов, в связи с отсутствием материальной базы, и добавлены в раздел лёгкая атлетика 9 часов, в раздел гимнастика с основами акробатики 2 часа, лыжные гонки 3 часа. Раздел лёгкая атлетика делится на осенний период (12 часов) и на весенний период (15 часов) в связи с погодно – климатическими условиями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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 учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря

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. *Организуемые команды и приемы. Строевые действия* в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа спиной); седы (на пятках упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

Акробатические комбинации. Переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Тематическое планирование

№ n/n	№ n/n (в теме)	Тема урока	Примечание
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	
2	2	Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	
3	3	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	
4	4	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
5	5	Прыжки на одной, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	
6	6	Прыжки на одной, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	
7	7	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.	
8	8	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания.	
9	9	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания.	
10	10	Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м.	
11	11	Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м.	
12	12	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	
Подвижные и спортивные игры (15 часов)			
13	1	Инструктаж по технике безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам».	
14	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
15	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
16	4	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде».	

17	5	Подвижные игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	
18	6	Игры на ориентирование в пространстве «К своим флажкам», «Пятнашки».	
19	7	Закрепления и совершенствования метания на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	
20	8	Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	
21	9	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра «Точный расчёт».	
22	10	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	
23	11	Броски мяча в цель (кольцо, обруч). Игра «Мяч в корзину».	
24	12	Броски мяча в цель (кольцо, обруч). Игра «Мяч в корзину».	
25	13	Передача мяча в парах. Игра «Мяч в корзину».	
26	14	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой.	
27	15	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «У кого меньше мячей».	
Гимнастика с основами акробатики (21 час)			
28	1	Техника безопасности. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	
29	2	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
30	3	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	
31	4	Общеразвивающие упражнения с мячом.	
32	5	Общеразвивающие упражнения с обручем.	
33	6	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка.	
34	7	Перекаты в группировке, лёжа на животе.	
35	8	Перекаты из упора стоя на коленях.	
36	9	Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Стойка, на лопатках согнув ноги.	
37	10	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	
38	11	Освоение висов и упоров. Упражнения в висе стоя и лёжа.	
39	12	Лазанье по гимнастической стенке.	

40	13	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	
41	14	Прыжки в высоту.	
42	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
43	16	Ходьба по гимнастической скамейке.	
44	17	Упражнения на равновесие.	
45	18	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	
46	19	Освоение строевых упражнений.	
47	20	Освоение строевых упражнений.	
48	21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.	
Лыжные гонки (21 час)			
49	1	Техника безопасности при занятии лыжами. Переноска и надевание лыж.	
50	2	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Ступающий шаг.	
51	3	Ступающий шаг без палок.	
52	4	Ступающий шаг без палок.	
53	5	Ступающий шаг с палками.	
54	6	Ступающий шаг с палками.	
55	7	Скользящий шаг без палок.	
56	8	Скользящий шаг без палок.	
57	9	Скользящий шаг с палками.	
58	10	Скользящий шаг с палками.	
59	11	Повороты переступанием.	
60	12	Повороты переступанием.	
61	13	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	
62	14	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	
63	15	Подъёмы под уклон.	
64	16	Подъёмы под уклон.	
65	17	Подъём «полуёлочкой».	
66	18	Спуск под уклон.	
67	19	Спуск под уклон.	
68	20	Передвижение на лыжах до 1 км.	
69	21	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
Подвижные и спортивные игры(4 часа)			
70	1	Подвижные игры на материале баскетбола	

		«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	
71	2	Подвижные игры на материале баскетбола «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	
72	3	Подвижные игры на материале баскетбола «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	
73	4	Подвижные игры на материале баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола(14 часов)			
74	1	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
75	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
76	3	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
77	4	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
78	5	Бросок мяча в щит.	
79	6	Бросок мяча в щит.	
80	7	Ведение мяча.	
81	8	Ведение мяча.	
82	9	Подача мяча в парах.	
83	10	Подача мяча в парах.	
84	11	Верхний приём в волейболе.	
85	12	Верхний приём в волейболе.	
86	13	Нижний приём в волейболе.	
87	14	Нижний приём в волейболе.	
Лёгкая атлетика(15 часов)			
88	1	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы.	
89	2	Челночный бег 3*10 м.	
90	3	Бег с изменением направления движения. Бег 30 м.	
91	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	
92	5	Бег с ускорением от 10 до 20 м.	
93	6	Прыжки в длину с места.	
94	7	Прыжки в длину с места.	
95	8	Прыжки в длину с разбега.	
96	9	Прыжки в длину с разбега.	
97	10	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров.	
98	11	Прыжки со скакалкой.	

99	12	Прыжки через небольшие естественные препятствия.	
100	13	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх.	
101	14	Эстафеты с бегом на скорость.	
102	15	Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета».	

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011. - 64 с.);
2. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).
3. Физическая культура 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.: ил.

Учебно-практическое оборудование:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	В наличии имеется
1	Стенка гимнастическая	Г	2
2	Скамейка гимнастическая	Г	1
3	Маты гимнастические	Г	3
4	Мяч набивной (1кг)	Г	1
5	Скакалка гимнастическая	К	18
6	Палка гимнастическая	К	8 боль. Зср. 11 мал.
7	Обруч гимнастический	К	16
8	Планка для прыжков в высоту	Д	8
9	Стойки для прыжков в высоту	Д	2
10	Рулетка измерительная	Д	1
11	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	2
12	Мячи баскетбольные	Г	13
13	Сетка волейбольная	Д	1
14	Мячи волейбольные	Г	9
15	Мячи футбольные	Г	1
16	Лыжи	К	11
17	Лыжные ботинки	К	11
18	Палочки	К	11

К –комплект

Г-1 экземпляр

Д-демонстрационный

