

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от « 18 » августа 2018г.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР Кожевникова Е.Г. / <i>Е.Г. Кожевникова</i> / « 18 » августа 2018г.	«Утверждаю»: Директор школы Сорокина Н.В. <i>Н.В. Сорокина</i> « 18 » августа 2018г. Приказ № 54 от « 18 » августа 2018г.
--	---	---

Рабочая программа по физической культуре 2 класс

2018-2019 учебный год

Количество часов: за год - 102 часа

в неделю: 3 часа

Учитель физической культуры:
Семёнова Ольга Анатольевна

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе ФГОС за курс начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009г (зарегистрирован Минюстом России 22декабря 2009года №15784), авторской программы «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений (*Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин.* Смоленск «Ассоциация XXI век» 2013г.).

Учебники имеют гриф: «Рекомендовано Министерством образования и науки».

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжной базы заменена расширением блока «Спортивные подвижные игры».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжной базы заменена, на изучение регионального компонента «Русские народные игры» 20 часов.

Основной целью модуля «Русские народные игры» является воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Учебно-методический комплект

- Р. И. Тарнопольская «Физическая культура» «Яхонт», 2010г. и послед.;
- Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин «Методические рекомендации к урокам физической культуры. 1 класс» «Яхонт», 2010г. и послед..

Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Название раздела	Содержание
<p>«Основы знаний о физической культуре» Содержание раздела отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знания о природе (медико-биологические основы деятельности); – знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности); – знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). 	<p>Понятие о физической культуре Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,</p>

<p>Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам</p>	<p>выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>«Физкультурно-оздоровительная деятельность» Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Оздоровительные формы занятий. 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. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>«Спортивно-оздоровительная деятельность» Содержание раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 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;</p>

прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

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 лёгкой 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Требования ФГОС Планируемые результаты по предмету

№ п/п	Содержательные линии	Базовый уровень <i>Ученик научится:</i>	Повышенный уровень <i>Ученик получит возможность научиться:</i>
1	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
2	Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • 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 местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и

	специальной таблицы); <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности 	<i>акробатические комбинации;</i>
--	--	-----------------------------------

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся 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.

Личностные результаты:	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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; 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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

<p>(нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ❖ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. 	<p>уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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.
--	---	---

Тематическое планирование по физической культуре (102 часа)

№ п\п	Название темы урока	Количество часов	Дата проведения	
			по расписанию	фактически
1 четверть				
Основы знаний, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.– 27 ч.				
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		
5	Тестирование метания мяча на дальность	1		
6	Тестирование малого мяча на точность	1		
7	Физическая культура как система разнообразных форм и занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека..	1		
8	Современные Олимпийские игры	1		
9	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		
10	Составление режима дня.	1		
11	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1		
12	Стихотворное сопровождение на уроках	1		
13	Русская народная подвижная игра «Лапта»	1		
14	Подвижная игра «Кошки, мышки!»	1		
15	Ловля и броски мяча в движениях	1		
16	Подвижная игра «мяч в корзину»	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
18	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек	1		
19	Тестирования прыжка в длину с места	1		
20	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1		
21	Тестирование виса на время	1		
22	Развитие координации движений.	1		
23	Индивидуальная работа с мячом	1		
24	Школа укрощённого мяча	1		
25	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1		

26	Глаза закрывай - упражнения начинай	1		
27	Подвижные игры	1		
2 четверть				
Гимнастика - 21 ч.				
28	Инструкция по т/б на уроках гимнастики. Перекаты в группировке	1		
29	Разновидности перекатов	1		
30	Техника выполнения кувырка вперед	1		
31	Кувырок вперед	1		
32	Стойка, на лопатках согнув ноги. Мост.	1		
33	Стойка на лопатках согнув ноги , мост .Упражнение на укрепление правильной осанки.	1		
34	Стойка, на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону	1		
35	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1		
36	Пере лазание через горку матов	1		
37	Висы на перекладине	1		
38	Круговая тренировка	1		
39	Освоение навыков опорного прыжка	1		
40	Правила оказания первой помощи при травмах. Прыжки в скакалку	1		
41	Круговая тренировка	1		
42	Вис на гимнастической стенке	1		
43	Упражнение на равновесие	1		
44	Упражнения с гимнастической палкой	1		
45	Вращение обруча, танцевальные упражнения	1		
46	Игра на внимание	1		
47	Круговая тренировка	1		
48	Подвижная игра	1		
Лыжная подготовка – 30 ч.				
49	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		

53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1		
54	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1		
55	Развитие координации при помощи упражнений на лыжах	1		
56	Повороты переступанием на лыжах с палками	1		
57	Прохождение дистанции 1 км	1		
58	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой	1		
59	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
61	Эстафеты на лыжах	1		
62	Развитие выносливости при прохождении дистанции на лыжах	1		
63	Соревнования класса	1		
64	Игры на воздухе	1		
65	Прогулка на лыжах	1		
66	Развитие выносливости	1		
67	Ведение мяча	1		
68	Ведение мяча в движении	1		
69	Эстафеты с мячом	1		
70	Подвижные игры с мячом	1		
71	Ведение мяча правой и левой рукой	1		
72	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
73	Точность броска через волейбольную сетку	1		
74	Подвижная игра «Пионер бол»	1		
75	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1		
76	Развитие реакции движений	1		
77	Игра «Попади в обруч»	1		
78	Подвижная игра	1		
<i>Легкая атлетика – 24 ч.</i>				
79	Инструкция по т/б на уроках легкой атлетики.	1		
80	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
81	Прыжок в высоту спиной вперед разбега	1		
82	Прыжки в высоту	1		
83	Бросок набивного мяча от груди.	1		
84	Бросок набивного мяча с низу.	1		
85	Подвижная игра «Точно в цель».	1		
86	Тестирование вися на время	1		

87	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1		
89	Тестирование подтягивание на низкой перекладине	1		
90	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1		
91	Техника метания на точность	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Подвижные игры для зала	1		
94	Игра «Колдунчики»	1		
95	Подвижная игра «Хвостик»	1		
96	Значение подвижных игр для здоровья человека.	1		
97	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		
98	Русская народная игра «Горелки».	1		
99	Командные подвижные игры	1		
100	Подвижные игры с мячом	1		
101	Подвижные игры с мячом	1		
102	Уровень физической подготовленности	1		
	Всего		102 ч	