

Рассмотрено :	Согласовано :	Утверждаю:
на ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» Руководитель ШМО <u>А. В.</u> Подобников № протокола <u>1</u> <u>«28» августа</u> 2018г.	Зам. директора по УВР МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» <u>Л.А.Роман</u> <u>« 28 » августа</u> 2018г.	Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1» <u>И.В. Агафонова</u> Приказ № <u>446</u> <u>« 31 » 08</u> 2018г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тюхтетская средняя школа № 1»

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура» 2 класс

2018-2019 учебный год

Учитель: Моров Е. М.

с. Тюхтет, 2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06. 10.2009 г.);
- примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры во 2 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю, 102 ч в год (34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения учащимися 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате освоения основной образовательной программы по физической культуре учащиеся 2 класса научатся:

- 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;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Ученик получит возможность научиться:

- играть в подвижные игры*
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами*
- *- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *- выполнять, передвижения на лыжах.*
- *- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика(12+12 часов)

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Ходьба на носках, на пятках.

Обычный бег 300 м.-500 м.

Бег до 6 минут без учета дистанции

Челночный бег 3х10

Бег 30-60 м.

Прыжок в высоту с разбега.

Бег с ускорением. Эстафетный бег.

Ходьба с высоким подниманием бедра.
Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
Метание малого мяча.
Бег с изменением направления, ритма и темпа.
Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Основы спортивной игры волейбол (12 часов)

Стойка игрока, перемещения в стойке ,расстановка игроков на площадке
Ловля и передача мяча
Техника передачи мяча сверху двумя руками
Броски мяча через сетку
Пионербол.

Подвижные игры (14 часов)

Игры:
«К своим флажкам»
«Вышибалы»
«Пятнашки»
«Прыгающие воробушки»
«Мяч соседу»
«Охотники и утки»
«Точный расчет»
«Пятнашки»
Эстафеты.

Гимнастика (18 часов)

Основная стойка.
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
Группировка.
Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Строевая подготовка: повороты направо, налево, кругом.
Ходьба по гимнастическому бревну
Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа
Лазание по гимнастической стенке.
Лазание по канату
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Упражнения с обручем, скакалкой.

Опорный прыжок на стопку матов.

Основы спортивной игры баскетбол (6+6 часов)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля и передача мяча снизу на месте.

Ведение мяча на месте.

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень).

Ведение на месте и в движении правой и левой рукой.

Лыжная подготовка (22 час)

Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг.

Ступающий шаг без палок.

Ступающий шаг с палками.

Скользящий шаг без палок.

Скользящий шаг с палками.

Повороты переступанием.

Подъёмы и спуски под склон.

Подъём лесенкой наискось.

Передвижение на лыжах до 1 км

Подвижные игры на снегу

**Учебно-
план.**

№	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	24
2	Основы спортивной игры волейбол	12
3	Подвижные игры	14
4	Гимнастика	18
5	Основы спортивной игры баскетбол	12
6	Лыжная подготовка	22
	<i>Всего</i>	<i>102</i>

тематический

Календарно-тематическое планирование изучения учебного материала

№ п/п	№ по разделу	Тема урока	Дата	
			План.	Факт.
		Легкая атлетика 12ч.		
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.		
2	2	Ходьба под счет. . Обычный бег. Бег 30 м.		
3	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.		
4	4	Техника челночного бега		
5	5	Челночный бег 3х10 м.		
6	6	Эстафетный бег		
7	7	Техника бега на длинные дистанции .Бег 3 мин.		
8	8	Кроссовый бег 300-500 м.		
9	9	Техника метания малого мяча .		
10	10	Метание малого мяча в цель.		
11	11	Техника метание малого мяча на дальность		
12	12	Метание малого мяча на дальность		
		Подвижные игры 14ч.		
13	1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игра: «К своим флажкам»		
14	2	Эстафеты. Игра: Вышибалы».		
15	3	Эстафеты. Игра: «Пятнашки».		
16	4	Эстафеты. Игра: «Прыгающие воробушки» .		
17	5	Эстафеты. Игра; « Мяч соседу».		
18	6	Эстафеты; Беговые..беговые с предметами..прыжковые		
19	7	Эстафеты. Игра: «Прыгающие воробушки» .		
20	8	Эстафеты. Игра: «Охотники и утки» .		
21	9	Эстафеты .Игра; «Прыгающие воробушки».		
22	10	Игра: «Вышибалы»..		
23	11	Эстафеты .Игры «Точный расчет».		

24	12	Игра; «Охотники и утки».		
25	13	Эстафеты; Игра «Вышибалы»		
26	14	Игры: «Точный расчет», «Мяч соседу»		
		Гимнастика 18ч.		
27	1	Инструктаж по ТБ Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг.		
28	2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
29	3	Строевые упражнения: повороты направо налево ,кругом		
30	4	Основная стойка. Группировка. Кувырок вперед		
31	5	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.		
32	6	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Мост из положения лежа		
33	7	. Ходьба по гимнастическому бревну		
34	8	Упражнения со скакалкой. Ходьба по гимнастическому бревну		
35	9	Упражнения с обручем Стойка на лопатках.		
36	10	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастическому бревну.		
37	11	Техника лазания по канату.		
38	12	ОРУ. Лазание по канату.		
39	13	Техника опорного прыжка		
40	14	Опорный прыжок на стопку матов.		
41	15	Строевые упражнения: колонна, шеренга. повороты на месте.		
42	16	Прыжки через скакалку		
43	17	Акробатика комбинация		
44	18	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа.		
		Основы спортивной игры баскетбол 6ч.		
45	1	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры		
46	2	Ведение мяча одной рукой.		
47	3	Бросок мяча снизу на месте.		
48	4	Ловля мяча на месте. Эстафеты с б/мячами.		
49	5	Ведение мяча с броском в щит.		
50	6	Ведение мяча одной рукой. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.		
		Лыжная подготовка 22ч.		
51	1	Инструктаж по ТБ		

		Переноска и надевание лыж		
52	2	Ступающий и скользящий шаг..		
53	3	Прохождение равнинной дистанции на лыжах до 500 м.		
54	4	Повороты переступанием.		
55	5	Ступающий шаг без палок.		
56	6	Прохождение дистанции на лыжах до 500 м.		
57	7	Ступающий шаг с палками.		
58	8	Прохождение равнинной дистанции на лыжах до 1 км.		
59	9	Скользящий шаг без палок.		
60	10	Повороты переступанием.		
61	11	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км		
62	12	Скользящий шаг с палками.		
63	13	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км.		
64	14	Попеременно одношажный ход.		
65	15	Повороты переступанием.		
66	16	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км.		
67	17	Подъем лесенкой на склон. Спуск под склон в стойке без палок.		
68	18	Подъемы и спуски под склон..		
69	19	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км.		
70	20	Подъем лесенкой наискось. Спуски под склон в стойке с палками.		
71	21	Передвижение на лыжах до 1 км.		
72	22	Подвижные игры на снегу		
		Основы спортивной игры баскетбол 6ч.		
73	1	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит.		
74	2	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		
75	3	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		
76	4	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		
77	5	Ловля и передача мяча в движении.		
78	6	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо		
		Основы спортивной игры волейбол 12ч.		
79	1	Инструктаж по ТБ Основные правила игры		
80	2	Стойка игрока		
81	3	Стойка игрока, перемещения в стойке.		

82	4	Ловля и передача мяча в парах		
83	5	Ловля и передача мяча в колонне		
84	6	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах		
85	7	Передача мяча сверху двумя руками через сетку		
86	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
87	9	Способы бросков(подачи) мяча через сетку		
88	10	Броски мяча через сетку с 7м.		
89	11	Пионербол .правила игры.		
90	12	Игра в пионербол		
		Легкая атлетика 12ч.		
91	1	Инструктаж по ТБ Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма и темпа..		
92	2	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.		
93	3	Бег в заданном коридоре. Высокий старт. Бег 60 м.		
94	4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
95	5	Прыжок в длину с места.		
96	6	Техника прыжка в высоту		
97	7	Прыжок в высоту с разбега переступанием.		
98	8	Техника прыжка в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.		
99	9	Прыжок в длину с разбега.		
100	10	Бег 1000 м без учета времени		
101	11	Метание мяча (150 гр.) на дальность		
102	12	Подготовка к сдаче норм ГТО		

Материально – техническое обеспечение программы

Литература:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по учебнику физическая культура В.И. Ляха. 1-4 классы: - Волгоград» Учитель» 2016г.

Интернет ресурсы:

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-uroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка