

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

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Тюхтетская средняя школа № 1»**

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура» 2 класс**

**2018-2019 учебный год**

**Учитель: Подобников А. В.**

с. Тюхтет, 2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и авторской программы «Физическая культура»: программа 1-4 классы Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.-М.: Вентана-Граф, 2012.-48с. к комплекту учебников «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 2 классе отводится 3 часа в неделю (102 часов в год)

Распределение часов: I четверть- 27 часов, II четверть- 21 час, III четверть- 30 часов, IV четверть- 24 часа.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 1-2 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2011

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

К концу учебного года *ученик научится*:

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

К концу учебного года *ученик получит возможность научиться*:

- осознавать значение физической культуры в жизни современного человека;
- отличать название физических упражнений и исходных положений тела, организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- называть основные способы передвижения человека;
- выполнять правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

### Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.(3 ч.)

- физическая культура;
- история;
- физические упражнения.

Способы физкультурной деятельности: (3 ч.)

- самостоятельные знания;
- самостоятельное наблюдение;
- самостоятельные игры.

Физическое совершенствование: (96 ч.)

- физкультурно – оздоровительная деятельность;
- спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- развитие гибкости;
- развитие координации;
- формирование осанки;
- развитие силовых способностей.

**Учебно-тематическое планирование.**

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Контрольные тесты
I	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
II	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	
III	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>96</b>	
	<b>III.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	

	<b>Ш.2. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	94	
	Ш.2.1. Легкая атлетика	12	2
	Ш.2.2. Подвижные игры	13	
	Ш.2.3. Гимнастика с элементами акробатики	24	5
	Ш.2.4. Лыжная подготовка	20	5
	Ш.2.5. Подвижные игры	13	5
	Ш.2.6. Легкая атлетика	12	2
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

**Календарно-тематическое планирование:**

№ урока п/п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата проведения урока	
			план	факт
<b>I.Знание о физической культуре (3 часа)</b>				
1	1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями		
2	2	История развития физической культуры и первых соревнований		
3	3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		
<b>II.Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>				
4	1	Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение комплексов упражнений		
5	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела		
6	3	Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр		
<b>III.Физическое совершенствование (96 ч)</b>				
<b>III.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				
7	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки		
8	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств		
<b>III.Физическое совершенствование</b>				
<b>III.2.Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч)</b>				
<b>III.2.1. Легкая атлетика (12 часов)</b>				
9	1	Правила поведения на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному. Инструктаж по Т/Б.		
10	2	Правила поведения на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному		

		.Совершенствование.		
11	3	Обучение низкому старту. Прыжок в длину с места		
12	4	Бег 30м.. Прыжок в длину с места .Совершенствование.		
13	5	Бег 500м.. Техника прыжка с места		
14	6	Построение в шеренгу. Техника прыжка с места. Совершенствование.		
15	7	Повороты переступанием. Метание в цель.		
16	8	Повороты переступанием. Метание мяча из за головы.		
17	9	Преодоление полосы из 5 препятствий		
18	10	Преодоление полосы из 5 препятствий. Совершенствование.		
19	11	Челночный бег. Многоскоки.		
20	12	Челночный бег. Многоскоки. Зачет.		
		<b>III.Физическое совершенствование</b>		
		<b>III.2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
		<b>III.2.2. Подвижные игры (13 часов)</b>		
21	1	Игра «Волк во рву».		
22	2	Игра «К своим флажкам».		
23	3	Игра «Иголка и нитка».		
24	4	Игра «День и ночь». «Волк во рву».		
25	5	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».		
26	6	Игра «Заяц без логова».		
27	7	Игра «У медведя во бору».		
28	8	Игра «Выбивной».		
29	9	Игра «Выбивной». «День и ночь».		
30	10	Игра «Пожалуйста».		
31	11	Игра «Третий лишний».		
32	12	Игра «День и ночь».		
33	13	Игра «Пройди бесшумно».		
		<b>III.Физическое совершенствование</b>		
		<b>III.2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
		<b>III.2.2. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)</b>		
34	1	Прыжки через скакалку. Эстафета с мячами		
35	2	Прыжки через скакалку. Эстафета с мячами. Совершенствование.		

36	3	Строй. Строевые упражнения.		
37	4	Перестроения в колонну по два.. Ходьба по гимнастической скамейке		
38	5	Строй. Строевые упражнения. Совершенствование.		
39	6	Группировка , перекаты в группировке.		
40	7	Группировка , перекаты в группировке .Совершенствование		
41	8	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.		
42	9	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку. Совершенствование.		
43	10	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		
44	11	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия		
45	12	Лазание по канату. Акробатическое соединение		
46	13	Лазание по канату. Акробатическое соединение. Совершенствование.		
47	14	Лазание по канату. Учет по акробатическому соединению		
48	15	Лазание по канату. Учет по акробатическому соединению		
49	16	Проверка навыков лазания по канату и по преодолению полосы препятствий		
50	17	Проверка навыков лазания по канату и по преодолению полосы препятствий. Контрольный.		
51	18	Тестирование: прыжки в длину, (наклоны вперед).		
52	19	Тестирование: прыжки в длину, (наклоны вперед), челночный бег, подъем туловища Контрольный		
53	20	Прыжки в длину. Ходьба по гимнастической скамейке		
54	21	Прыжки в длину. Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование.		
55	22	Подтягивание на высокой , низкой перекладине.		
56	23	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия		
57	24	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.Тестирование		
<b>III.Физическое совершенствование</b>				
<b>III.2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>III.2.3. Лыжная подготовка (20часов)</b>				
58	1	Вводный инструктаж. «Ступающий шаг», боковые шаги на лыжах без палок		
59	2	. «Ступающий шаг», боковые шаги на лыжах без палок. Совершенствование.		
60	3	«Ступающий шаг», боковые шаги на лыжах без палок. Совершенствование.Контрольный.		
61	4	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг		
62	5	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг. Совершенствование.		
63	6	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.Контрольный.		
64	7	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками		

65	8	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками. Совершенствование.		
66	9	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками. Контрольный.		
67	10	Спуск и подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1000 м		
68	11	Спуск и подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1000 м. Совершенствование.		
69	12	Спуск и подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1000 м. Контрольный.		
70	13	Спуск и подъем. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом		
71	14	Спуск и подъем. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом. Совершенствование.		
72	15	Спуск и подъем. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом. Контрольный.		
73	16	Проверка техники ступающего и скользящего шага		
74	17	Проверка техники ступающего и скользящего шага. Совершенствование.		
75	18	Бег на лыжах без учёта времени (1000 м). Эстафета.		
76	19	Преодоление спусков и подъемов.		
77	20	Бег на лыжах без учёта времени (1000 м)		

### III. Физическое совершенствование

#### III.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

##### III.2.5. Подвижные игры (13 часов)

78	1	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».		
79	2	Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».		
80	3	Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь».		
81	4	Игра «День и ночь».		
82	5	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».		
83	6	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «Заяц без логова».		
84	7	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «У медведя во бору».		
85	8	Игра «Стоп»		
86	9	Игра «Выбивной».		
87	10	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «Метко в цель».		
88	11	Игра «Метко в цель».		
89	12	Игра «Третий лишний».		
90	13	Игра «День и ночь».		

		<b>III. Физическое совершенствование</b>		
		<b>III.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
		<b>III.2.6. Легкая атлетика (12 часов)</b>		
91	1	Прыжок в длину с разбега		
92	2	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.		
93	3	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. Совершенствование.		
94	4	. Прыжок в высоту с разбега. Обучение		
95	5	. Прыжок в высоту с разбега .Совершенствование.		
96	6	Прыжки в высоту с разбега. Закрепление.		
97	7	Техника низкого старта		
98	8	Техника высокого старта.		
99	9	Техника высокого старта. Тестирование: челночный бег, прыжки в длину.		
100	10	Бег на выносливость. Прыжок в длину с короткого разбега		
101	11	Бег на выносливость. Прыжок в длину с короткого разбега. Совершенствование.		
102	12	Бег на 30 и 500 м. . Беседа о двигательном режиме летом. Зачет.		