

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Л. А. Зюзина

« 30 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.М. Евсюкова

Приказ № 52 «31» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 2 класса

**Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год**

СОСТАВИТЕЛЬ:

**Смоляков Александр Владимирович,**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

2017г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. Издательство «Просвещение» 2013г., учебного плана МБОУ СОШ №3 г.Заринска на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в основной школе на предметную область «Физическая культура» 1-4 классы предусматривается 315ч.

Рабочая программа для 6 класса рассчитана на 105 часов из них 3 часа резервных. В учебном плане МБОУ АООШ №3 – 105 часов. Согласно календарному учебному графику на 2017-2018 учебный год на резервные 3 часа время не отведено.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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).

Ученик должен **демонстрировать**:

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
  - физкультурно –оздоровительная деятельность;
  - спортивно-оздоровительная деятельность.

### Распределение программного материала (2 класс)

Разделы программы	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>• легкая атлетика</li> <li>• гимнастика с основами акробатики</li> <li>• подвижные и спортивные игры</li> <li>• занятия о физической культуре</li> <li>• лыжные гонки</li> </ul>	19+16
	16
	7+21
	3
	17
Резерв	3
Итого	105

### Тематическое планирование (2 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	дата
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>3</b>	
1	Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Игра «Салки с домиками»	1	
2	Зарождение Олимпийских игр. Игра «Салки с домиками»	1	
3	Физические способности: сила, скорость, выносливость. «Салки- дай руку»	1	
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>19</b>	
4	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Игра «Флаг на башне»	1	
5	Бег (30 м). Игра «Флаг на башне»	1	
6	Бег с ускорением от 10 до 20м. Игра «Бездомный заяц»	1	
7	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Бездомный заяц»	1	
8	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Волк во рву»	1	
9	Бег 1 км без учета времени. Игра «Вышибалы»	1	
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг»	1	
11	Оздоровительные формы занятий. Современные Олимпийские игры.	1	
12	Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву»	1	
13	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
14	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	
15	Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Вышибалы»	1	
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1	
17	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	1	
18	Метание набивного мяча. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
19	Составление режима дня. Личная гигиена. Игра «Вышибалы»	1	

20	Физкультминутки, их назначение для профилактики утомления.	1	
21	Упражнения для укрепления осанки. Эстафеты с мячами.	1	
22	Эстафеты с мячами.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
23	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Командные хвостики»	1	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Командные хвостики»	1	
	<b>2 четверть</b>		
25	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Бездомный заяц»	1	
26	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Вышибалы»	1	
27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Ловля обезьян»	1	
28	Упоры, седы, упражнения в группировке. Игра «Командные хвостики»	1	
29	Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1	
30	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Удочка»	1	
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Волшебные елочки»	1	
32	Кувырок вперед и в сторону. Игра «Волшебные елочки»	1	
33	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	
34	Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Игра «Белочка - защитница»	1	
35	Вис на согнутых руках. Игра «Вышибалы»	1	
36	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Горячая линия»	1	
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Горячая линия»	1	
38	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Белочка-защитница»	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>7</b>	
39	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	1	
40	Ведение мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	1	
41	Броски в цель. Игра «Точно в цель»	1	
42	Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы»	1	
43	Эстафеты. Игра «Попади в обруч».	1	
44	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
45	Игра «Мяч в корзину». Игра «Ловишка с мячом и защитниками»	1	
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>3</b>	
46	Физические способности: гибкость, координация. Игра «Салки - дай руку»	1	
	<b>3 четверть</b>		
47	Современные олимпийские игры. Игра «Охотники и утки»»	1	
48	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>17</b>	

49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	
51	Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1	
52	Разучивание скользящего шага.	1	
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
54	Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1	
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
61	Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	1	
62	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам».	1	
63	Спуск с небольшого склона. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	
64	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем полуелочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
65	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
66	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». ТБ	1	
67	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1	
68	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	
69	Развитие физических качеств	1	
70	Профилактика утомления	1	
71	Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.	1	
72	Игра «Вышибалы». Эстафеты	1	
73	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	
74	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	
75	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	
	<b>4 четверть</b>		
76	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
77	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
78	Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты.	1	
79	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
80	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
81	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	
82	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	

83	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	
84	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
85	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
86	Игра «Вышибалы». Эстафеты	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
87	Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «Хвостики»	1	
88	Челночный бег. Игра «Флаг на башне»	1	
89	Бег 30 м. Игра «Хвостики»	1	
90	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1	
91	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Совушка»	1	
92	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Совушка»	1	
93	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
94	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
96	Прыжок с места. Эстафеты.	1	
97	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
99	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	
100	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
101	Метание малого мяча на дальность отскока. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
102	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	