

Ситниковская средняя общеобразовательная школа  
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Руководитель МО  
бры  
Протокол № от 30.10.2018

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
30.10.2018 г.

Утверждаю:  
Директор  
А.Б. Комарова  
приказ №13/1 от 31.10.2018  
2018



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура и ОБЖ  
Предмет: физическая культура  
Направление: начальное общее образование  
Класс 2

Составитель: учитель  
физической культуры  
Самусев Д.В..

## **Планируемые результаты**

### **«Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

#### **Личностные результаты:**

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – 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 условиях.

***Знания о физической культуре***

Физическая культура. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**

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, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Содержание программы

**Лёгкая атлетика-7 ч.:** Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!». Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/и «Воробы и вороны».

**Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7ч.** Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны». Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «За флажками». Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». Закрепление техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Море волнуется раз».

**Гимнастика (с основами акробатики)-10 ч.** Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки». Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется». Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка». Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Совершенствование техники опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».

**Лыжи-13 ч.:** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. Обучение ходьбе на лыжах. Совершенствование ходьбы на лыжах. Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества». Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества». Обучение технике подъема на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения. Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень». Совершенствование техники подъема и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник». Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники скользящего шага без палок. Закрепление техники ходьбы на лыжах. Свободное катание на лыжах.

**Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.** Инструктаж по Т.Б. Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». Совершенствовать технику ловли

баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета.

**Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч. Инструктаж по Т.Б.** Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 класс**

№	Наименование раздела программы
1	Лёгкая атлетика-7 ч
2	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7ч
3	Гимнастика (с основами акробатики)-10 ч
4	Лыжи-13 ч.
5	Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч
6	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч.

