

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАКОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «20» августа 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ  
Зюшкова С.В.   
Приказ № 60  
от «20» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса  
начального общего образования  
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

**Мышалов Игорь Ильич**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

с.Тяхта  
2018

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. Издательство «Просвещение» 2012г., учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

В базисном учебном плане начального общего образования – 102 часа (34 недели), в годовом календарном учебном графике 35 недель. В рабочую программу добавлено 3 часа на резерв.

### **II. 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**:

| Физические способности | Физические упражнения               | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 метров с высокого старта, с. | 6.5               | 7.0     |
| Силовые                | Прыжок в длину, м.                  | 130               | 125     |
| К выносливости         | Бег 1000 м.                         | Без учета времени |         |
| К координации          | Челночный бег 3х10 м.,с.            | 11.0              | 11.5    |

### 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.

### III. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре

2. Способы физической культуры

3. Физическое совершенствование:

- физкультурно –оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

### Распределение программного материала (2 класс)

| Разделы программы                            | Количество часов 1 части | Количество часов 2 части | Общее количество часов |
|--|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>          | <b>3</b>                 | <b>3</b>                 | <b>6</b>               |
| <b>Способы физической культуры</b>           | <b>3</b>                 | <b>1</b>                 | <b>4</b>               |
| <b>Физическое совершенствование</b>          | <b>62</b>                | <b>30</b>                | <b>92</b>              |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2                        | 1                        | 3                      |

|   |   |           |           |            |
|---|---|-----------|-----------|------------|
| 2.<br>оздоровительная деятельность:<br>–<br><i>основами акробатики</i><br>–<br>–<br>–<br><i>спортивные игры</i> | Спортивно-                                | 60        | 29        | 89         |
|   | гимнастика с                              | 16        | -         | 16         |
|   | <i>основами акробатики</i>                | 14        | 16        | 30         |
|   | <i>легкая атлетика</i>                    | 12        | 5         | 17         |
|   | <i>лыжные гонки</i><br><i>подвижные и</i> | 18        | 8         | 26         |
|   |   | <b>68</b> | <b>34</b> | <b>102</b> |
| Резерв  |   |           |           | <b>3</b>   |

### Тематическое планирование учебного предмета (2 класс)

| Номер раздела, темы   | Наименование раздела, темы   | Количество часов |
|---|--|------------------|
| <b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>   | <b>3</b>   |                  |
| 1   | Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой.<br>Игра «Салки с домиками» | 1                |
| 2   | Зарождение Олимпийских игр. Игра «Салки с домиками»  | 1                |
| 3   | Физические способности: сила, скорость, выносливость.<br>«Салки- дай руку»                             | 1                |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная деятельность</b>      | <b>7</b>   |                  |
|   | <i>Легкая атлетика</i>   | <b>7</b>         |
| 4   | Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.<br>Игра «Флаг на башне»         | 1                |
| 5   | Бег (30 м). Игра «Флаг на башне»   | 1                |
| 6   | Бег с ускорением от 10 до 20м.<br>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.<br>Игра «Быстро в круг»  | 1                |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> | <b>1</b>   |                  |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 11   | Оздоровительные формы занятий.  | 1         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ<br/>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ<br/>Спортивно-оздоровительная<br/>деятельность</b> | <b>7</b>  |           |
|  | <i>Легкая атлетика</i>  | <b>7</b>  |
| 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         |
| <b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>  | <b>4</b>  |           |
| 19   | Составление режима дня. Личная гигиена. Игра «Вышибалы»                               | 1         |
| 20   | Физкультминутки (физкультпаузы), их назначение для профилактики утомления.            | 1         |
| 21   | Упражнения для укрепления осанки. Эстафеты с мячами.                                  | 1         |
| 22   | Закаливание. Эстафеты с мячами.   | 1         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ<br/>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ<br/>Спортивно-оздоровительная<br/>деятельность</b> | <b>23</b>   |           |
|  | <i>Гимнастика с основами акробатики</i>   | <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         |
| 25   | Передвижение в колонне по одному по указанным   | 1         |

|    |  |          |
|----|--|----------|
|    | ориентирам. Игра «Бездомный заяц»  |          |
| 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.<br>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.<br>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.<br>Игра «Белочка-защитница» | 1        |
|    | <b>Подвижные и спортивные игры</b>   | <b>7</b> |
| 39 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».   | <b>1</b> |
| 40 | Ведение мяча на месте. Игра «Попади в обруч».  | <b>1</b> |
| 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         |
| 47   | Современные олимпийские игры. Игра «Охотники и утки»»   | 1         |
| 48   | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.                        | 1         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная деятельность</b> | <b>20</b>   |           |
|  | <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  | 1         |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | шагом. Игра «Финские санки».   |           |
| 60  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».                    | 1         |
| 61  | Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».  | 1         |
| 62  | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».  | 1         |
| 63  | Спуск с небольшого склона. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дольше 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>Подвижные и спортивные игры</b>   | <b>3</b>  |
| 66  | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».                          | 1         |
| 67  | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».             | 1         |
| 68  | Лыжные эстафеты. Игра «За мной».   | 1         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b><br><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b> | <b>2</b>   |           |
| 69  | Развитие физических качеств  | 1         |
| 70  | Профилактика утомления   | 1         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b><br><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>      | <b>32</b>  |           |
|   | <b>Подвижные и спортивные игры</b>   | <b>16</b> |
| 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         |
| 76  | Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.  | 1         |



|     |   |           |
|-----|---|-----------|
| 77  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.                            | 1         |
| 78  | Игра «Веревочка 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  | 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         |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|