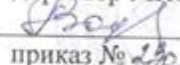
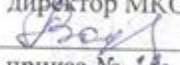


дение

«Согласовано»: руководитель  Г. В. Савина «<u>30</u>» <u>августа</u> 2018 г.	«Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № <u>24</u> от <u>30.08.2018</u> г.
--	--

«Согласовано»: руководитель  Г. В. Савина «<u>30</u>» <u>августа</u> 2018 г.	«Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № <u>24</u> от <u>30.08.2018</u> г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018-2019 учебный год

Учитель: Шуляк Лидия Ивановна, 1 квалификационной категории

Предмет: физическая культура

Класс: 2

Количество часов: в неделю 2, за год 68ч.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПО физической культуре

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011); Учебники для учащихся 1- 4кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2015

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 2 учебный час в неделю, что составляет 68 учебных часа в год.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утверждённым приказом по «МКОУ Демушкинская СШ» от 31. 05.2018г. №144 в списке учебников, используемых в 2018-2019 учебном году:

- -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Физическая культура.- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2015
- **Цели и задачи изучения физической культуры во 2 классе:**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности класса: общеобразовательный.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа разработана для учащихся 2 класса в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Используемый учебно-методический комплект: Реализация учебной программы обеспечивается УМК «Школа России», утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.2018г. № 144 в списке учебников, используемых 2018-2019 учебном году и соответствующих Федеральному перечню учебников.

Формы контроля: текущий опрос, индивидуальная, фронтальная, контрольная.

Требования к результатам усвоения содержания программы учащихся 2 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- **иметь представление:**
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **научатся:**
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Учебно-тематический план 2 класса

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе часы на	
			Контрольные раб.	Практические раб.
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	3	
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	1	
4	Лыжная подготовка	8	1	
	всего	68	7	

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			по плану	по факту
1-2	Легкая атлетика.(10 ч.)			
	Представление о физических упражнениях. 3 часа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. . Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	2	4.09 6.09	
3	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	11.09	
4	Ходьба и бег.- 5 часов. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1	13.09	
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1		
7	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1		
8	Прыжок 3 часа. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1		
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		

11	Акробатика. Строевые упражнения Т.Б. На уроках гимнастики. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		
12	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		
13	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1		
14	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1		
15	Опорный прыжок, лазание Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1		
16	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1		
17	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. Учетный.	1		
18	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. вис спиной к гимнастической скамейке	1		
19	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1		
20	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
21	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	1		
22	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств			
23	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		

24	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
25	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
26	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
27	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
28	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
29	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
30	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
31	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
32	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
33	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме и развитию физических качеств	1		
34	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
35	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		

36	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
37	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.			
38	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
39	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
40	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок) Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
41	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		

46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	2		
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков урока и развитию физических качеств	1		
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1		
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	1		
55	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	1		

56	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей.	1		
57	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
58	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
60	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
61	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	1		
63, 68	Резервные уроки	6		

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебники	Учебно-методические пособия	Медиаресурсы
1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2015 г. 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.	1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011 1. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005. 2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.	

