

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/_____/

Протокол № _1_ от

«28» августа 2018 г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

МАОУ СОШ с. Большой Мелик

_____/Ловягина Г. А./

«29» августа 2018 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ с. Большой Мелик

_____/Махров С.Н./

Приказ № 267- ОД от

«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Мошнинова Александра Николаевича, соответствие

Ф.И.О., категория

по физической культуре, 2 класс

(предмет, класс)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _1_ от
«29» августа 2018 г.

2018-2019 учебный год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Учащийся научится:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре 3 часа

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 18 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
1.	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1		
2.	Техника выполнения прыжков.	1		
3.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м.	1		
4.	Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены», «Прыжки по кочкам».	1		
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1		
6.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	1		
7.	Учет по технике различных видов бега.	1		
8.	Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка».	1		
9.	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	1		
10.	Формирование навыков выполнения прыжков.	1		
11.	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1		
12.	Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге».	1		
13.	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1		
14.	Отработка техники метания набивного мяча.	1		
15.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1		
16.	Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!».	1		
17.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1		
18.	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1		
19.	Формирование навыков метания в цель.	1		
20.	Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	1		
21.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	1		
22.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	1		

23.	Развитие гибкости и ловкости.	1		
24.	Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».	1		
25.	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1		
26.	Совершенствование навыков лазания.	1		
27.	Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся».	1		
28.	Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания.	1		
29.	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1		
30.	Элементы спортивных игр. Пионербол.	1		
31.	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	1		
32.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1		
33.	Подвижные игры: «Альпинисты», эстафета.	1		
34.	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1		
35.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1		
36.	Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1		
37.	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1		
38.	Обучение лазанию по канату.	1		
39.	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Жмурки».	1		
40.	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию.	1		
41.	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места.	1		
42.	Элементы спортивных игр. «Волейбол».	1		
43.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату.	1		
44.	Проверка умения в лазании по канату произвольным способом.	1		
45.	Элементы спортивных игр. «Волейбол».	1		
46.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1.		
47.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		
48.	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1		
49.	Отработка техники скользящего шага.	1		
50.	Отработка техники скользящего шага.	1		
51-52	Совершенствование скользящего шага без палок.	2		

53.	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1		
54.	Подъем и спуск со склона.	1		
55.	Подъем и спуск со склона.	1		
56.	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1		
57.	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1		
58-59	Закрепление техники передвижения на лыжах.	2		
60-61.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2		
62.	Учет по технике подъемов и спусков.	1		
63.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1		
64.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1		
65-66	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2		
67.	Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	1		
68.	Разучивание акробатических упражнений.	1		
69.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1		
70.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1		
71-72.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	2		
73.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1		
74.	Формирование навыков лазания и перелезания.	1		
75.	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1		
76.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1		
77.	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1		
78.	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1		
79.	Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту.	1		
80.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1		
81.	Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу».	1		
82.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1		
83.	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1		

84.	Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч».	1		
85.	Совершенствование техники метания малого мяча.	1		
86.	Метание мяча. Развитие силы рук.	1		
87.	Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1		
88.	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	1		
89.	Развитие статического и динамического равновесия.	1		
90.	Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мечами.	1		
91.	Развитие статического и динамического равновесия.	1		
92.	Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	1		
93.	Подвижные игры на воздухе: «Футбол».	1		
94.	Отработка техники выполнения прыжков и бега.	1		
95.	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	1		
96.	Подвижные игры на воздухе: «Волк во рву», «Космонавты», «Салки-выручалки».	1		
97.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	1		
98.	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1		
99.	Подвижные игры на воздухе: «Конники-спортсмены», «Бег сороконожек», встречная эстафета с палочкой.	1		
100.	Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	1		
101.	Контроль по бегу на 30м.	1		
102.	Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам».	1		