Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Контошинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано руководитель МО Михеева И. В. протокол № 1 от «28» авгус 2019 г.	Согласовано заместитель директора по УМР Лосенкова С. А. «27» 08 2019 г.	Утверждаю директор Касаткина Н. В. приказ № 120 от «30» 08 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 2 класса
начальное общее образование
на 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе
Федерального Государственного Образовательного Стандарта
начального общего образования
В. И. Лях Физическая культура 1 – 4 классы -
М.: Просвещение 2011.

Составитель Сапожникова Ирина Викторовна
учитель начальных классов

Контошино 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего обра-зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

УМК «Школа России»
- Авторская программа Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение 2011.
- Учебник. Лях В. И. Физическая культура. 1- 4 классы. – М.: Просвещение 2012.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы.– М.: Просвещение 2014.

Данная программа адаптирована для детей 2 класса с ЗПР, так как в классе обучаются учащиеся по программе 7 вида АООП вариант 7.2.
Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.
Все уроки физической культуры носят практическую направленность.
Программа рассчитана на 414 часов: 2 класс - 35 рабочих недель, 3 часа в неделю – 105 часов

Содержание курса

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	 16 14 12 18	 18 16 12 16	 16 16 16 14	 16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

2 класс

Знания о физической культуре

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

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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, висом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».
Подвижные игры
*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 «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).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: 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: 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.

Тематический поурочный план
учебного предмета «Физическая культура» 2класс
(3 часа в неделю, 35 учебных недель – 105 часов)

№ урока в году	№ урока в теме	Тема урока	Количество часов
1	1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений.	1
Легкая атлетика (14 ч)			
2	1	Строевые упражнения Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".	1
3	2	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Что такое физкультура?	1
4	3	Высокий старт. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	1
5	4	Высокий старт. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места.	1
6	5	Прыжок с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в играх "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	1
7	6	Бег , прыжки в играх "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Твой организм.	1
8	7	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность. Как правильно дышать?	1
9	8	Метание теннисного мяча на дальность. Разновидности бега и прыжков.	1
10	9	Метание теннисного мяча на дальность. Спортивная одежда, обувь. Челночный бег.	1
11	10	Строевые упражнения. Понятия направляющий, замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	1
12	11	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Прыжки в высоту через препятствие 30 см.	1
13	12	Прыжки в высоту через препятствие Тестирование. «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	1
14	13	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
15	14	Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	1
Подвижные игры (12 ч)			
16	1	Прыжки и развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1
17	2	Эстафеты Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив».	1
18	3	Игры и эстафеты с предметами и без.	1
19	4	Развитие двигательных способностей в играх «К своим флажкам», «Пятнашки».	1
20	5	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Профилактика плоскостопия.	1
21	6	Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и	1

		координационных способностей.	
22	7	Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
23	8	Игра «Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
24	9	«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
25	10	Игры и эстафеты с предметами и без	1
26	11	Подвижная игра с мячом «Попади в обруч».	1
27	12	Повторение правил подвижных игр. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (18 ч)			
28	1	Гимнастика. Упражнения на развитие координации движений.	1
29	2	Упражнения со скамейкой. Перекат назад с группированием. Назначение гимнастических снарядов.	1
30	3	Перекат назад. Упражнения на развитие гибкости.	1
31	4	Перекат назад. Кувырок вперед в группировке. Основные правила зарядки	1
32	5	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Личная гигиена.	1
33	6	Кувырок вперед и стойки на лопатках. Кувырок назад.	1
34	7	Кувырок вперед и стойки на лопатках, кувырок назад. Танцевальные движения.	1
35	8	Кувырок вперед и стойка на лопатках.	1
36	9	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1
37	10	Прыжки со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Кувырок в сторону.	1
38	11	Прыжки со скакалкой. Кувырок в сторону.	1
39	12	Прыжки со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1
40	13	Виды лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1
41	14	Лазание на скамейке. Упражнения в равновесии.	1
42	15	Лазание на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса на гимнастической стенке.	1
43	16	Техника лазания по гимнастической стенке Подтягивание. Правильная осанка.	1
44	17	Подтягивание Упражнения с мячом.	1
45	18	Гимнастика в полосе препятствий. Танцевальные движения.	1
Лыжная подготовка (21 ч) (12 ч + 9 ч из вариативной части)			
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви. Ступающий шаг.	1
47	2	Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок.	1
48	3	Скользящий шаг. Игра «Охотники и олени»	1
49	4	Скользящий шаг. Подвижная игра «Попади в ворота»	1
50	5	Значение занятий лыжной подготовки. Игра «Кто быстрей».	1
51	6	Скользящий шаг. Повороты переступанием.	1

52	7	Особенности температурного режима. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1
53	8	Подвижные игры на лыжах	1
54	9	Подъемы и спуски с уклонов.	1
55	10	Подъемы и спуски с уклонов. Игра «На буксире»	1
56	11	Лыжная эстафета и подвижные игры. Особенности дыхания.	1
57	12	Подъемы и спуски с уклонов. Игра «Кто дальше прокатится»	1
58	13	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени.	1
59	14	Подъемы и спуски. Эстафеты на лыжах.	1
60	15	Прохождение дистанции до 1500 м.	1
61	16	Игры и эстафеты. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1
62	17	Эстафеты. Зачет скользящего шага	1
63	18	Преодоление дистанции до 1500 м.	1
64	19	Игры и эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски.	1
65	20	Игра «Кто дальше прокатится». Скользящий и ступающий шаг	1
66	21	Прохождение контрольной дистанции 1км без учета времени	1
Баскетбол (10 ч) (из вариативной части)			
67	1	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча.	1
68	2	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
69	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача двумя руками из-за головы, одной от плеча	1
70	4	Передачи мяча. Ведение мяча.	1
71	5	Игра «Брось - поймай». Ведение мяча. Передача мяча в движении.	1
72	6	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча.	1
73	7	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Игра «Мяч ловцу!».	1
74	8	Ведение мяча бегом по «прямой» .	1
75	9	Бросок мяча двумя руками с низу. Игра «Выстрел в небо».	1
76	10	Броски мяча в кольцо. Игра «Баскетбол»	1
Легкая атлетика (10 ч) (2 ч + 8 ч из вариативной части)			
77	1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Прыжки в высоту 30см .	1
78	2	Скоростные качества высокого старта. Прыжки в высоту	1
79	3	Скоростные качества в играх и эстафетах.	1
80	4	Метание мяча на дальность. Скоростные качества в беге на 30 м.	1
81	5	Метание мяча на дальность Скоростные качества в беге 30 м. Игра «Утки-охотники».	1
82	6	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину. Скоростные качества в подвижных играх.	1
83	7	Равномерный бег до 1000м. Беговые и прыжковые	1

		виды в легкой атлетике.	
84	8	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину.	1
85	9	Зачет в беге на 30 м. Прыжки в длину.	1
86	10	Метание мяча на дальность и в цель в подвижных играх. Прыжки в длину.	1
Пионербол (6 ч) (Из вариативной части)			
87	1	Передача мяча по кругу. Игры с мячами «Кто дальше бросит».	1
88	2	Передача мяча через сетку. Ловля мяча через сетку Игра «Точный расчёт».	1
89	3	Правила подачи мяча через сетку при игре в пионербол. Игра «Охотники и утки».	1
90	4	Правила игры в пионербол.	1
91	5	Игра в пионербол.	1
92	6	Игра в пионербол.	1
Футбол (5 ч)			
93	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
94	2	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного, двух шагов.	1
95	3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.	1
96	4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.	1
97	5	Игра в мини-футбол. Игра «Точная передача».	1
Подвижные игры на свежем воздухе (5 ч)			
98	1	Русские народные игры «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	1
99	2	Правила игры «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	1
100	3	Русские народные игры «Невод», «Заинька».	1
101	4	Русские народные игры «Черная палочка».	1
102	5	Скоростные качества в играх «Двойные горелки», «Черная палочка».	1
103- 105	6-8	Резервные уроки.	3
		Итого:	**105 часов**

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

основная образовательная программа	адаптированная программа
• 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, доброжелательно 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.	1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей; 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации; 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств; 13) Развитие этических чувств,

	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

основная образовательная программа	адаптированная программа
• 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.	1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач; 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач; 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся; 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

	10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям; 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение; 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

основная образовательная программа	адаптированная программа
• 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	1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности; 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

(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).	4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Приложение.

Лист фиксации изменений и дополнений в рабочей программе.

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись	Согласовано (согласовано, дата, подпись)