

Приложение № 9
к основной образовательной программе начального общего
образования
к АООП начального общего образования для детей с ЗПР
(Приказ № 304 от 01.09.2018 «О внесении изменений в основные
образовательные программы МАОУ «Школа №7» КГО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.18г.

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 16 от 31.08.18г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «Школа № 7» КГО
№ 246 от 31.08.2018г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
2б класс
2018 – 2019 учебный год

Разработчик: **Темяковская Ольга Юрьевна**
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Планируемые результаты

По окончании 2б класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2б 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;

уметь:

- 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. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа(д),подтягивание (м), кол-во раз	5	3	1	13	8	5
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	Коснутся лбом колен	Коснутся ладони пола	Коснутся пальца пола	Коснутся лбом колен	Коснутся ладоням и 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					

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании 2б класса должны быть достигнуты определенные результаты

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 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета 2б 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 занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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

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.

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.

Календарно-тематическое планирование 26 класс (102 часа)

№ п/п	№ урока по разделу	Дата проведения	Тема урока	Примечание
Раздел 1 Знания о физической культуре (4 ч)				
1	1.1		Как возникли первые соревнования. Понятие «Соревнование». Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках физкультуры.	
2	1.2		Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.	
3	1.3		Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	
4	1.4		Зарождение Олимпийских игр древности. Миф о Геракле. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Зачётные упражнения.	учебник
Раздел Способы физкультурной деятельности (6ч)				

5	2.1		Подвижные игры для освоения спортивных игр, игры в баскетбол, игры в футбол. Что такое закаливание? Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах.	
6	2.2		Физические упражнения. Что такое физические упражнения? Упражнения со скакалкой. Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Прыжки через скакалку разными способами. Зачётные упражнения.	
7	2.3		Физическое развитие и физические качества человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физупражнения.	
8	2.4		Сила. Упражнения для развития силы (подтягивание, отжимание). Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	
9	2.5		Быстрота и выносливость-понятие. Упражнения для развития быстроты и выносливости.	
10	2.6		Гибкость и равновесие- понятие. Упражнения для развития гибкости и равновесия. Зачётные упражнения. Условия и правила подвижных игр. Игра «Волна»	
Раздел 3				
Физическое совершенствование (92ч)				
Физкультурно - оздоровительная деятельность (4ч)				
11	3.1		Комплекс упражнений утренней зарядки. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.	
12	3.2		Упражнения с малым мячом. Подвижные игры с мячом на точность движений. Броски малого мяча из положения лёжа.	
13	3.3		Броски малого мяча из положения стоя. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.	
14	3.4		Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. Зачётные упражнения.	
Раздел 4				
Лёгкая атлетика (24ч)				
15	4.1		Техника ранее разученных строевых упражнений. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». ТБ на уроках	

16	4.2		Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	
17	4.3		Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).	
18	4.4		Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	
19	4.5		Бег с ускорением от 20 до 30 метров.	
20	4.6		Челночный бег 3*10м	
21	4.7		Техника ранее разученных прыжковых упражнений.	
22	4.8		Прыжок в высоту с прямого разбега.	
23	4.9		Прыжок в высоту с прямого разбега.	
24	4.10		Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.	
25	4.11		Бросок большого мяча (1кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	
26	4.12		Бросок большого мяча (1кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	
27	4.13		Бросок большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	
28	4.14		Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.	
29	4.15		Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	
30	4.16		Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	
31	4.17		Челночный бег 3*10 метров-зачёт	
32	4.18		Прыжок в высоту с прямого разбега	
33	4.19		Бег с ускорением от 20 до 30метров-зачёт	
34	4.20		Техника ранее разученных прыжковых упражнений (прыжок в длину)-зачёт	
35	4.21		Прыжок в высоту с прямого разбега-зачёт	
36	4.22		Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте-зачёт	
37	4.23		Бросок большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя-зачёт	
38	4.24		Обобщающий урок по лёгкой атлетике-зачётные упражнения	
Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики (16ч)				
39	5.1		Техника ранее разученных строевых упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	

40	5.2		Повороты, перестроения, передвижения, фигурная маршрутовка. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений.	
41	5.3		Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	
42	5.4		Кувырок вперед в группировке.	
43	5.5		Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	
44	5.6		Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях-зачёт	
45	5.7		Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.	
46	5.8		Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис с завесом одной и вис с завесом двумя-зачёт	
47	5.9		Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
48	5.10		Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз-зачёт	
49	5.11		Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре	
50	5.12		Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	
51	5.13		Ползание по пластунски, ногами вперед.	
52	5.14		Проползание под гимнастическим козлом(конем).	
53	5.15		Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё-зачёт	
54	5.16		Обобщающий урок по разделу «Гимнастика»-зачётные упражнения.	
Раздел 6 Лыжная подготовка (23ч)				
55	6.1		Как правильно одеваться для зимних прогулок. Правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом. Требования к одежде и обуви во время занятий	

56	6.2		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
57	6.3		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом-зачёт	
58	6.4		Катание на санках. Способы катания на санках с пологих гор.	
59	6.5		Связь способов катания с гор с развитием равновесия.	
60	6.6		Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «подними предмет»	
61	6.7		Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «спуск с поворотом»	
62	6.8		Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «проехать через ворот-зачёт	
63	6.9		Скользящий ход.	
64	6.10		Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 метров)	
65	6.11		Скользящий ход.	
66	6.12		Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 метров)-зачёт	
67	6.13		Спуск с гор в основной стойке.	
68	6.14		Торможение «плугом».	
69	6.15		Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	
70	6.16		Торможение способом падения на бок.	
71	6.17		Торможение способом падения на бок-зачёт	
72	6.18		Подъем лесенкой.	
73	6.19		Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	
74	6.20		Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности-зачёт	
75	6.21		Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона-зачёт.	
76	6.22		Скользящий ход-зачёт	
77	6.23		Обобщающий урок по разделу «Лыжная подготовка»-зачётные упражнения.	
Раздел 7 Подвижные и спортивные игры (25ч)				
78	7.1		Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики. ТБ на уроках по играм. Игра «Посадка картошки»	
79	7.2		Игра «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос».	

80	7.3		Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «вызов номеров», «пустое место».	
81	7.4		Игры «Космонавты», «Невод», «Мышеловка»	
82	7.5		Игры «шишки-жёлуди-орехи», «прокати быстрее мяч»-зачёт	
83	7.6		Баскетбол-ТБ на уроках. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол.	
84	7.7		Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд	
85	7.8		Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	
86	7.9		Ведение мяча стоя на месте.	
87	7.10		Остановка в шаге и прыжком.	
88	7.11		Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд	
89	7.12		Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге-зачёт	
90	7.13		Ведение мяча стоя на месте-зачёт	
91	7.14		Остановка в шаге и прыжком-зачёт	
92	7.15		Волейбол- ТБ на уроках. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	
93	7.16		Прямая подача мяча способом снизу.	
94	7.17		Прямая подача мяча способом снизу-зачёт	,
95	7.18		Подача мяча способом сбоку.	
96	7.19		Подача мяча способом сбоку-зачёт	
97	7.20		Футбол- ТБ на уроках. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол.	
98	7.21		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
99	7.22		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-зачёт	
100	7.23		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	
101	7.24		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками-зачёт	
102	7.25		Обобщающий урок. Задание на лето.	