

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»
_____ Н. В. Шахматова
приказ от 30.08.2020г. № 378-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Физической культуре
вариант 7.1**

на 2020– 2021 учебный год

Учитель: Озералин Алексей Владимирович

Класс: 2

Рассмотрена на заседании ШМО_
Технологии, ИЗО, музыки,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08. 2020 года № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В _____
(подпись)

г. Лангепас
2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающегося с ОВЗ 2 класса составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ №1» (вариант 7.1) с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий.

Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Описание ценностных ориентиров предмета.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры к концу 2 класса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 2-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- *положительное отношение к урокам физической культуры.*

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;*
- *мотивации к выполнению закаляющих процедур.*

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- *выполнять правила поведения на уроках физической культуры;*
- *рассказывать об истории возникновения физической культуры;*
- *различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;*

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
 - называть основные способы передвижений человека;
 - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 - называть основные физические качества человека;
 - определять подвижные и спортивные игры;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
 - прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
 - выполнять перекаты в группировке;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.
- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «Физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению.

Содержание учебного предмета.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения; с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материалах лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материалах спортивных игр.

Баскетбол: специальное передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатике.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Подвижные игры, связанные с региональными и национальными

Особенностями.

Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам), участвовать в сдаче норм ВФСК ГТО.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Технологии, методы, приемы работы.

Информационно-коммуникационные технологии.
Активное использование возможностей интернета.
Технология обучения в сотрудничестве.
Отводится больше времени на запоминание и отработку учебных навыков
Индивидуальная помощь в случаях затруднения.
Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.
Более частое использование наглядных дидактических пособий.
Организация деятельности на уроке.
Важны внешние мотивирующие подкрепления.
Учебный материал подносится небольшими дозами, его усложнение осуществляется постепенно.
Создание ситуации успеха на уроке.
Благоприятный климат на уроке.
Опора на эмоциональное восприятие.
Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью.
Постоянное управление вниманием.
Использование игровых моментов.
Вариативные приемы обучения.
Повтор инструкции.
Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
Чередование легких и трудных заданий (теория, практика).
Совместные или имитационные действия.
Самостоятельная работа, работа в парах, в группах, ИКТ, тесты.
Игровой и соревновательный методы.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
2 класс, 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	2Г
I.	Лёгкая атлетика.		16	
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	03.09
2-3	Разновидности ходьбы и бега.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	2	04.09 07.09
4-5	Прыжок в длину с места. Игра с прыжками с использованием скакалки.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».	2	10.09 11.09
6-7	Челночный бег 3х10 м.	Развитие выносливости	2	14.09 17.09
8-9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	2	18.09 21.09
10-11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Круговая эстафета (Расстояние 5 - 15м).	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	2	24.09 25.09
12-14	Равномерный медленный бег до 3 минут, кросс по слабо пересеченной местности.		3	28.09 01.10 02.10
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.		2	05.10 08.10
II.	Подвижные игры.		10	
17-18	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ.	2	09.10 12.10
19-20	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	2	15.10 16.10
21	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие	1	19.10
22	Ловля и передача мяча.		1	22.10
23-24	Броски мяча в цель. Ведение мяча в движении по прямой.		2	23.10 09.11
25-26	Совершенствование		2	12.11

	броска, ловли, ведения мяча.	скоростных способностей.		13.11
III.	Гимнастика с основами акробатики.		22	
27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группы-	1	16.11
28-29	Перекаты в сторону.		2	19.11 20.11
30-31	Кувырок вперед.		2	23.01 26.11
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.		2	27.11 03.11
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.		2	03.12 04.12
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).		2	07.12 10.12
38-40	Запрыгивание на горку матов.		3	11.12 14.12 17.12
41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.		2	18.12 21.12
43-45	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		3	24.12 25.12 11.01
46-48	Полоса препятствий.		3	
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.		10	
49-50	Болотная женщина.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения	2	
51	Борьба оленей.		1	
52	Бег по кочкам.		1	
53	Борьба ногами лежа на спине.		1	
54-55	Догонялки.		2	
56-57	Медведь и ягодушки.		2	
58	Состязание в силе рук.		1	

		<p>лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей</p> <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группы ровка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		
V.	Лыжная подготовка.		20	
59	Т.Б на уроках по лыжной подготовке.	Класс в одно шереножном строю. Лыжи у ноги. В колону по одному. Класс в одно шереножном строю с интервалом в 2 м. Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз. В колонну по одному с интервалом в 3-4 метра. Хорошо катающиеся по внешнему кругу, плохо – по внутреннему.	1	
60-61	Поворот переступанием вокруг пяток.		2	
62-63	Поворот переступанием вокруг носков лыж.		2	
64-65	Передвижение скользящим шагом.		2	
66-67	Спуск в основной стойке.		2	
68-69	Спуск в низкой стойке.		2	
70-71	Подъём в уклон сколь		2	
	зящим шагом.			
72-73	Подъём «Лесенкой».		2	
74-75	Торможение падением.		2	
76-78	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	3		
VI.	Подвижные игры.		11	
79	Т.Б. на уроках подвижных игр.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
80-81	Играй, играй, мяч не теряй.		2	
82-83	Мяч водящему. У кого меньше мячей?		2	
84-85	Школа мяча.		2	
86-87	Мяч в корзину. Попади в обруч.		2	
88-89	Гонка мячей. Охотники и утки.		2	
		Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		
VII.	Лёгкая атлетика.		13	
90	Способы закаливания.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м,	1	
91-93	Прыжок в высоту с		3	

	разбега.	ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».		
94-95	Прыжок в длину с разбега.	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	2	
96-97	Метание теннисного мяча на дальность.	Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на	2	
98-99	Бег на 30 м.	марше». Развитие выносливости	2	
100-102	Эстафеты.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	3	
	Итого учебных часов в год		102	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для учителя:

- Лях В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл., М.: Просвещение, 2005.
- Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I -XI классов. М., Просвещение, 2009 г.

В соответствии с содержанием имеются:

- шведская стенка;
- баскетбольные мячи;
- малые мячи;
- скакалки;
- маты;
- скамейки;
- канаты;
- стадион;
- спортивная площадка.

