

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 2 класс

для 2а и 2б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Максимова Е.И,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год. В связи с возможностью проводить уроки в бассейне программа скорректирована.

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Учебный комплект.

1.2.2. Методический комплект.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 176 с. : ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-046521-2.

1.3. Ученик научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

выполнять передвижения в воде способом кроль на груди, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций.

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку.

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета, курса

3. Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 30 м. (старт, разгон, финиш). Бег 1000 м без учёта времени (бег по дистанции, обгон, финиш). Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание рук в висе стоя (для мальчиков), на низкой перекладине из виса лежа (для девочек). Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.

Раздел 2. Подвижные игры (12 часов)

с элементами баскетбола (8 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Подвижные игры «Магический квадрат», «Перестрелка»

с элементами волейбола (4 часа)

Упражнения специальной разминки с мячом. Подвижная игра: «Перекинь мячи»

Раздел 3. Гимнастика (11 часов)

О.Р.У у гимнастической стенки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну; выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Построение в шеренгу, в колонну. Размыкание в шеренге приставными шагами. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Висы: на прямых, согнутых руках. Комплексные силовые упражнения (КСУ): поднимание ног в висе стоя, сгибание и разгибание рук упоре лежа, сгибание разгибание рук в висе стоя (для мальчиков), на низкой перекладине из виса лежа (для девочек). Акробатика: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках согнув ноги. ОРУ под музыку. Лазание по канату.

Раздел 4. Плавание (68 час)

-Скольжение на груди, спине и др. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Прохождение дистанции способом кроль на груди. Дыхательные упражнения.

Упражнения для освоения с водой.

4. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть,)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	4	5
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	4	
	Раздел 4 «Плавание».	16	
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	1	1
	Раздел 4 «Плавание».	2	
	Раздел 3 «Гимнастика»	7	3
	Раздел 4 «Плавание»	14	2
3 четверть	Раздел 3 «Гимнастика»	4	4
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	3	2
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	3	1
	Раздел 4 «Плавание»	23	2
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	4	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	4	5
	Раздел 4 «Плавание»	20	2
ИТОГО		102	29