

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ Руководитель МО: <u>Жук О.А.</u> / О.А. Жук _____ / Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <u>Магдеева Л.Н.</u> /Л.Н.Магдеева/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждено» Директор школы: <u>Иванченко Н.А.</u> /Н.А. Иванченко/ д.т.п. Приказ № 153 от 01.09.2017 г</p> 
--	--	--

Рабочая программа

По предмету (курсу) _____ Физическая культура _____

Класс 2 уровень программы базовый на 2017-2018 учебный год

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа: 2 класс. Учебно – методический комплект «Планета знаний»: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, музыка, изобразительное искусство, технология, физическая культура.– М.: Астрель, 2012.; примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Физическая культура» Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова: программа, тематическое планирование, методические рекомендации. Москва: Астрель, 2013. - (Планета знаний).

Рабочая программа для 2 класса ориентирована на использование учебника: Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 2 класс. – М.: АСТ, Астрель. 2012.

Срок реализации рабочей программы: 1 год, 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Оздоровительная задача

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

1. Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
3. Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
4. Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
3. Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
 - играть и подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные: Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные: Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные: Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
 - задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3. Содержание учебного предмета.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры (34 часа)

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

4. Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата	
			план	факт
<i><u>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</u></i>				
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	1.09	
2	История возникновения спортивных соревнований.	1	4.09	
3	История возникновения Олимпийских игр.	1	6.09	
4	Ходьба на носках и пятках.	1	8.09	
5	Чередование ходьбы и бега.	1	11.09	
6	Перешагивание через предметы.	1	13.09	
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	15.09	
8	Бег 30 метров.	1	18.09	
9	Прыжок в длину с места.	1	20.08	
10	Челночный бег 3х10 м.	1	22.09	
11	Профилактика нарушений осанки.	1	25.09	
12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	27.09	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	29.09	
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	2.10	

15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	4.10	
16	Прыжки через скакалку.	1	6.10	
17	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1	9.10	
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	11.10	
19	Преодоление препятствий.	1	13.10	
20	Летние Олимпийские игры.	1	16.10	
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	18.10	
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	20.10	
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	23.10	
24	Подвижные игры.	1	25.10	
<u>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</u>				
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	27.10	
26	Физическое развитие человека.	1	6.11	
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	8.11	
28	Перекаты в сторону.	1	10.11	
29	Кувырок вперёд.	1	13.11	
30	Кувырок вперёд.	1	15.11	
31	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1.	17.11	
32	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1.	20.11	
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	1.	22.11	

34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	24.11	
35	Запрыгивание на горку матов.	1.	27.11	
36	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	29.11	
37	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	1.12	
38	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	4.12	
39	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1	6.12	
40	Полоса препятствий.	1	8.12	
41	Подвижные игры.	1	11.12	
42	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	13.12	
43	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	15.12	
44	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	18.12	
45	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1	20.12	
46	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	22.12	
47	Подвижные игры.	1	25.12	
48	Подвижные игры.	1	27.12	
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).				
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	29.12	
50	Поворот переступанием вокруг пяток.	1	12.01	
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	15.01	

52	Передвижение скользящим шагом.	1	17.01	
53	Спуск в основной стойке.	1	19.01	
54	Спуск в низкой стойке.	1	22.01	
55	Подъём в уклон скользящим шагом	1	24.01	
56	Подъём «лесенкой».	1	26.01	
57	Равномерное передвижение.	1	29.01	
58	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1	31.01	
59	Торможение падением.	1	2.02	
60	Зимние Олимпийские игры.	1	5.02	
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	7.02	
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	9.02	
63	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	12.02	
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	14.02	
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	16.02	
66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	19.02	
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	21.02	
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	26.02	
Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).				

69	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	28.02	
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	2.03	
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	5.03	
72	Подвижные игры.	1	7.03	
73	Подвижные игры.	1	9.03	
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	12.03	
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	14.03	
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	16.03	
77	Подвижные игры.	1	19.03	
78	Подвижные игры.	1	21.03	
79	Способы закаливания	1	23.03	
80	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	2.04	
81	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	4.04	
82	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	6.04	
83	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	9.04	
84	Элементы спортивных игр.	1	11.04	
85	Элементы спортивных игр.	1	13.04	
86	Ходьба противходом.	1	16.04	
87	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	18.04	
88	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека	1	20.04	
89	Прыжки с высоты.	1	23.04	

90	Прыжок в длину с разбега.	1	25.04	
91	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1	27.04	
92	Прыжок в высоту с разбега.	1	30.04	
93	Прыжки-многоскоки.	1	2.05	
94	Метание теннисного мяча на дальность.	1	4.05	
95	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	7.05	
96	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1	11.05	
97	Бег на 30 м.	1	14.05	
98	Челночный бег 3х10 м.	1	16.05	
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	18.05	
100	Подвижные игры и эстафеты.	1	21.05	
101	Подвижные игры и эстафеты.	1	23.05	
102	Подвижные игры и эстафеты.	1	25.05	
103	Подвижные игры.	1	28.05	
104	Подвижные игры.	1	30.05	
105	Подвижные игры.	1		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 2 класс. – М.: АСТ, Астрель. 2012.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. - М.: АСТ, Астрель. 2012.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М., АСТ, Астрель.2012