

Муниципальное образовательное учреждение средняя школа № 3 р.п. Кузоватово

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол №1
от «30» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Чуракова Н.Ю.
«30» августа 2017г.



Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 2

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, учебный год 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено и разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: «Просвещение», 2014г.)
Программы общеобразовательных учреждений: начальная школа: 2 класс Учебно-методический комплект «Планета знаний» физическая культура: примерная основная образовательная программа - М.: АСТ: Астрель, 2014г.
Физическая культура 2 класс: учебник / Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова. - Москва: АСТ: АСТРЕЛЬ, 2013г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры первой категории - Т.Н.Борисова

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать о 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 вперед, 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 вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных 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 приемы 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, физминуток;
- объяснять, какие физические технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и подготовку к сдаче норм ГТО;
- 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, команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма

Во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закалывающих 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 простейших закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

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 (33ч)

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

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег3X10,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 темпе2-3мин.

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(высота40см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

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

Гимнастика с основами акробатики (23ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, 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 гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (24ч)

Организующие 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: ступающий, 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 (10 ч)

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура» 2 класс**

№п/п	Наименование темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика	16
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег.	1
2	История возникновения спортивных соревнований Ходьба и бег.	1
3	История возникновения Олимпийских игр. Ходьба и бег.	1
4	Ходьба на носках и пятках	1
5-6	Чередование ходьбы и бега	2
7	Перешагивание через предметы.	1
8	Ходьба с высоким подниманием бедра	1
9	Бег широким шагом.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Челночный бег 3х10 м.	1
12	Профилактика нарушений осанки.	1
13	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1
14-16	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	3
17-25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	9
	Гимнастика с основами акробатики	23
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Ходьба на носках.	1
27	Физическое развитие человека . Положение «упор присев»	1

28	Влияние упражнений на физическое развитие человека. Перекаты в группировке вперед-назад	1
29	Перекаты в сторону	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1
32	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1
33	Ходьба по наклонной скамейке	1
34	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
35	Запрыгивание на горку матов	1
36-37	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	2
38-39	Вис лёжа на низкой перекладине	2
40-41	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	2
42-44	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	3
45-47	Полоса препятствий.	3
	Лыжная подготовка	24
48	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1
49-50	Поворот переступанием вокруг носков лыж	2
51	Передвижение скользящим шагом	1
52	Спуск в основной стойке.	1
53	Спуск в низкой стойке.	1
54	Подъём в уклон скользящим шагом.	1
55-58	Подъём «лесенкой».	1
59-	Равномерное передвижение на лыжах.	4

62		
63	Торможение падением	1
64	Равномерное передвижение. Торможение падением на бок.	1
65	Торможение падением.	1
66	Зимние Олимпийские игры. Повороты на месте переступанием.	1
67-69	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	3
70-72	Совершенствование спусков и подъёмов.	3
73-74	Совершенствование изученных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	2
	Подвижные игры на основе баскетбола	12
75	Правила поведения на уроках подвижных спортивных игр. Ведение мяча	1
76	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
77	Броски в цель.	1
78-80	Бросок мяча снизу двумя руками.	3
81	Ловля и передача мяча снизу на месте	1
82	Подвижные игры . Ловля и передача мяча снизу на месте	1
83	Ловля и передача мяча в движении.	1
84	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1
85-86	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2
	Легкая атлетика	17
87	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой . Бег с изменением направления.	1

88	Закаливание организма	1
89-90	Ходьба противходом.	2
91	Смыкание приставными шагами в шеренге	1
92	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека	1
93-94	Прыжки с высоты.	2
95	Прыжок в длину с разбега.	1
96	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
97	Прыжки- многоскоки.	1
98-99	Метание теннисного мяча на дальность.	2
100	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2
101-102	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.	2
	Итого	102