

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования РФ от 06 октября 2009 г. № 373;

Программа «Физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю, 102 часа за год.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение 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 приемах 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;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- подготовка к выполнению контрольных учебных нормативов и сдаче норм ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные

Обучающийся научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- осознавать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Обучающийся получит 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

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит 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, работая в паре.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

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

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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика с основами акробатики	21
6	Подвижные и спортивные игры	42
Итого:		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов на изучение темы	№ урока	Дата		Тема урока
		по плану	по факту	
				Легкоатлетические упражнения 12 ч
Ходьба и бег (6 ч)	1.	06.09		<i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.
	2.	07.09		ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.
	3.	09.09		Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки.
	4.	13.09		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег
	5.	14.09		Челночный бег. Эстафеты.
	6.	16.09		Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»
Прыжки (3 ч)	7.	20.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.
	8.	21.09		Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом.
	9.	23.09		Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Удочка».
Метание (3 ч)	10.	27.09		Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «зайцы в огороде»
	11.	28.09		Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.

	12.	30.09		Метание мяча на дальность. Игра «зайцы в огороде»
				Кроссовая подготовка 9 ч
Бег по пере- сеченной ме- стности (9 ч)	13.	04.10		ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.
	14.	05.10		Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>
	15.	07.10		Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий..
	16.	11.10		Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).
	17.	12.10		Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
	18.	14.10		Равномерный бег (до 4 мин) . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»
	19.	18.10		Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
	20.	19.10		Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»
	21.	25.10		Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.
				Подвижные и спортивные игры 6 ч
	22.	26.10		ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
	23.	28.10		Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»
	24.	08.11		Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».
	25.	09.11		Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

	26.	11.11		Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.
	27.	15.11		Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»
				Гимнастика с элементами акробатики 21 ч
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	28.	16.11		ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
	29.	18.11		Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»
	30.	22.11		Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.
	31.	23.11		Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.
	32.	25.11		Стойка на лопатках. Кувырок вперед.
	33.	23.11		Мост из положения лежа. Кувырок вперед.
Висы и упоры (3 ч)	34.	24.11		Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
	35.	25.11		Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.
	36.	29.11		<i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i>
Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)	37.	30.11		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке
	38.	02.12		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке
	39.	06.12		Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи

	40.	07.12		Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°
	41.	09.12		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.
	42.	13.12		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
	43.	14.12		Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.
Лазание (5 ч)	44.	16.12		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»
	45.	20.12		Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
	46.	21.12		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.
	47.	23.12		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.
	48.	27.12		ОРУ на месте. Эстафеты.
				Подвижные и спортивные игры 30 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола (15 ч)	49.	28.12		Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.
	50.	30.12		Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»
	51.	10.01		Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»
	52.	11.01		Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Черти в озере»
	53.	13.01		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом

	54.	17.01		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)
	55.	18.01		Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»
	56.	20.01		Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»
	57.	24.01		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом
	58.	25.01		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом
	59.	27.01		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом
	60.	31.01		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
	61.	01.02		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
	62.	03.02		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо
	63.	07.02		Упражнения и подвижные игры с мячом.
Подвижные игры с элементами волейбола (15 ч)	64.	08.02		Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
	65.	10.02		Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)
	66.	14.02		Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».
	67.	15.02		Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»

	68.	17.02		Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.
	69.	21.02		Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом
	70.	22.02		Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»
	71.	28.02		Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».
	72.	01.03		Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом
	73.	03.03		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.
	74.	07.03		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.
	75.	10.03		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.
	76.	14.03		Подвижная игра «Мяч через сетку»
	77.	15.03		Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол
	78.	17.03		Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол
				Кроссовая подготовка 9 ч
Бег по пересеченной местности (9 ч	79.	28.03		ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»
	80.	29.03		Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки»

	81.	31.03		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»
	82.	04.04		Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.
	83.	05.04		Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».
	84.	07.04		Равномерный бег (до 4 мин). Игра «Салки с выручкой»
	85.	11.04		Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.
	86.	12.04		Чередование ходьбы и бега. Эстафеты
	87.	14.04		Эстафеты.
				Легкоатлетические упражнения 9 ч
Ходьба и бег (3ч)	88.	18.04		ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.
	89.	19.04		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
	90.	21.04		Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м
Прыжки (3 ч)	91.	25.04		Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».
	92.	26.04		Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.
	93.	28.04		Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.
Метание (3 ч)	94.	02.05		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»
	95.	03.05		Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»
	96.	05.05		Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта».

			Подвижные и спортивные игры 6 ч
	97.	12.05	<i>Закаливание.</i> Подвижная игра «Знамя»
	98.	16.05	Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»
	99.	17.05	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».
	100.	19.05	Подвижная игра «Пионер бол»
	101.	23.05	Подвижная игра «Пионер бол»
	102.	24.05	Подвижная игра «Пионер бол»