

Рабочая программа по физкультуре для 2 класса.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

	Для какого класса составлена рабочая программа	2а класс		
	Какое количество часов отведено на год, на неделю	2 класс		
		Год – 102 часов, неделя – 3 часа		
	На основе каких нормативных документов составлена рабочая программа (учебный план, программа) название, автор, издательство, год издания)	Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. Физическая культура 1-4 классы А. М. Матвеева. / Просвещение. -4-е изд.2014 г.		
	По какому учебнику работает учитель (название, автор, издательство, год издания)	Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2016г. Программа Матвеева А. П. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2014г.		
	Какие дополнительные методические материалы использует учитель.	Методические рекомендации к организации педагогической практики «Пробные уроки» Коваленко А.В. Ростов-на-Дону ГБОУ СПО РО «Донской педагогический колледж» 2012г.		
	Цель и задачи предмета, курса.	<u>Цель</u> : формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. <u>Задачи</u>: 1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; 2.Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; 3. Овладение школой движений; 4.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; 5.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди-		

		национных и кондиционных) способностей; 6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; 7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; 8.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; 9.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.		
	Как распределены часы по четвертям.	2 класс		
		1 четверть – 25 часа 2 четверть – 24 часа 3 четверть – 29 часов 4 четверть – 24 часа		
	Как распределены часы по разделам. (наименование раздела и отведенное на его изучение количество часов)	2 класс		
		1. Лёгкая атлетика –37 часов 2. Кроссовая подготовка – 20 часов 3. Подвижные игры, эстафеты – 21 часов 4. Гимнастика - 24 часа		
	Планируемые формы отслеживания результатов обученности	Зачётные уроки.		
	Система оценивания	Согласно нормативам		
	Условные обозначения	ОРУ – общеразвивающие упражнения, т. б. – техника безопасности, ОФП-общая физическая подготовка.		
	Количество и содержание контрольных уроков	2 класс. 22 урока. - строевые упражнения - лазание по канату - акробатика - упражнения на равновесие - прыжки со скакалкой - верхний пресс - прыжки на гимнастическую стенку - ведение баскетбольного мяча - бег 3 минуты - подтягивание - бег 30 метров - метание мяча на дальность		

		13. прыжки в длину с места 14. челночный бег 3x10 м 15. метание мяча в цель 16. отжимания 17. нижний пресс 18. вис на согнутых руках 19. упражнения на гимнастической скамейке 20. лазания и перелазание 21. бег на 30 метров 22. бег 500 метров
--	--	---

Содержание учебного предмета, 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 ее связь с развитием основных физических качеств.

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 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения с предметами: мяч, обруч, лента, скакалка.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (37 часов)

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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры, эстафеты (29 час)

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег по пересеченной местности, понимание, что такое бег на выносливость.

Соблюдение техники безопасности во время длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба-100 м).

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	37
1.3	Подвижные игры, эстафеты	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
ИТОГО: 102 часа		

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре на
2017-2018 учебный год.**

2 а класс

№ за четвер ть	Кол- во часов	Дата проведения		Тема урока	Форма урока	Форма контроля	
		по плану	фактически				
	1 четверть						
	Тема раздела лёгкая атлетика						
1 2 3 4	4			Т.Б.ОРУ, бег 30 м. Игры.	Вводный комбинированный	зачет	
5 6 7	3			ОРУ ,прыжок в длину с места.	Изучение нового материала, комбинированный		
8 9 10	3			ОРУ, М/м на дальность, подвижные игры.	комбинированный		зачет
11 12 13	3			ОРУ, челночный бег 3х10, подвижные игры	комбинированный		
14 15 16	3			ОРУ, м/ м в цель, эстафеты	комбинированный	зачет	

17	3			ОРУ, бег 500 м.	комбинированный	
18						
19						зачет
Кроссовая подготовка						
20	3			ОРУ, равномерный бег 7 мин,	комбинированный	
21				чередование ходьбы и бега. Игры .		
22						
23	3			ОРУ, равномерный бег (9 мин) П/и «Команда	комбинированный	
24				быстроногих».		
25						
2 четверть						
Тема раздела гимнастика						
1	3			Т.Б. ОРУ, строевые упражнения, игры на развитие	комбинированный	
2				координации.		
3						
4	3			ОРУ, отжимания, прыжки через скакалку.	комбинированный	
5						
6						зачет
7	4			ОРУ, акробатические элементы, эстафеты.	комбинированный	
8						
9						
10						зачет
11	3			ОРУ, гимнастические элементы на бревне, растяжка.	комбинированный	
12						
13						зачет
14	3			ОРУ, подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижные игры.	комбинированный	
15						
16						зачет

17	3			ОРУ, лазанье по канату, вращение обруча.	комбинированный	
18						
19						зачет
20	5			ОРУ, вскок на горку матов, подвижные игры	комбинированный	
21						
22						
23						
24						
3 четверть						
Тема раздела подвижные игры						
1	3			Т.Б. ОРУ, Игры «Воробы — вороны», эстафеты.	комбинированный	
2						
3						
4	3			ОРУ, ведение баскетбольного мяча, эстафеты.	комбинированный	
5						
6						зачет
7	3			ОРУ, броски в цель, игры.	комбинированный	
8						
9						зачет
10	3			ОРУ, ловля и передача мяча , отжимания.	комбинированный	
11						
12						зачет
13	3			ОРУ, броски мяча в баскетбольное кольцо броском сверху.	комбинированный	
14						
15						зачет
16	3			ОРУ, подвижные игры для зала, вращение обруча, подтягивание.	комбинированный	
17						
18						зачет

19	3			ОРУ, игры «кто быстрее», «Заморозка» пресс за 1 мин	комбинированный	зачет
20						
21						
22	3			ОРУ, броски мяча через волейбольную сетку, подвижные игры	комбинированный	зачет
23						
24						
25	3			ОРУ, броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, игры.	комбинированный	
26						
27						
28	2			ОРУ, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	комбинированный	
29						
4 четверть						
Тема урока легкая атлетика						
1	3			Т.Б. ОРУ, бег 30м, подвижные игры, бег 300 м, эстафеты.	комбинированный	зачет
2						
3						
4	3			ОРУ, метание малого мяча в цель, эстафеты.	комбинированный	зачет
5						
6						
7	3			ОРУ, прыжок в длину с места.	комбинированный	зачет
8						
9						
10	3			ОРУ, прыжки в высоту, эстафеты.	комбинированный	зачет
11						
12						
13	3			ОРУ, челнок 3х10 м, подвижные игры.	комбинированный	зачет
14						
15						
16	3			ОРУ, метание мяча на дальность, подвижная игра «Меткий	комбинированный	
17						

18				стрелок».		
Тема раздела кроссовая подготовка						
19 20 21	3			ОРУ, бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	комбинированный	
22 23 24	3			ОРУ, бег 500 м. Подвижная игра .	комбинированный	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	

2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Канат для лазанья	П
5.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4.	Стенка гимнастическая	П
5.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.19.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.17.	Лента финишная	
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.20.	Аптечка	Д
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П

5.23.	Сетка волейбольная	Д
-------	--------------------	---

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ «Школа № 23»
от _____ 2017 года № _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.В.Волкова
_____ 2017 года

