-

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»



УТВЕРЖДАЮ
директор АНОО
«Школа «Дарование»»
_____Васкевич Д.В.
Приказ от 30.08.2019 г. № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 2

Количество часов: 102

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

Сергиев Посад, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 2 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2019-2010 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;*

названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- способности принимать и сохранять учебную задачу;

- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;

- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;

-умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

-проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;

-учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;

-адекватно воспринимать речь учителя;

-проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;

-оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;

-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

-умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

-способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете**;**

-умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;

-умения осознанно строить сообщения в устной форме;

-способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бег способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;

-умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;

-умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

-формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;

-осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

-осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;

-активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;

-произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

-умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; -умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;

-умения слушать и вступать в диалог;

-умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

-умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

-способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов; умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для

регуляции своей деятельности.

-умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

-умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

-умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

-способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (16 часов)				
1	Различные виды ходьбы.	1	02.09. 19	
2	Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	1	03.09. 19	
3	Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека.	1	04.09. 19	
4	Бег с ускорением. Игра «Найди свое место».	1	09.09. 19	
5	Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке.	1	10.09. 19	
6	Равномерный медленный бег.	1	11.09. 19	
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов.	1	16.09. 19	
8	Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	1	17.09. 19	
9	Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	1	18.09. 19	
10	Прыжки в длину с разбега без обозначения места отталкивания.	1	23.09. 19	
11	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	24.09. 19	
12	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку.	1	25.09. 19	
13	Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег на 30 метров.	1	30.09. 19	
14	Метание в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»	1	01.10. 19	
15	Техника челночного бега 3х10.	1	02.10. 19	
16	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	1	07.10. 19	
Подвижные игры (11 часов)				
17	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	08.10. 19	
18	Ловля и бросание резинового мяча.	1	09.10. 19	
19	Подвижная игра «Пятнашки». Здоровье и физическое развитие человека.	1	14.10. 19	
20	Подвижная игра « Метко в цель»	1	15.10. 19	
21	Прыжки через короткую скакалку.	1	16.10. 19	
22	Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).	1	21.10. 19	
23	Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).	1	22.10. 19	
24	Игра «Лисы и куры». Закаливающие процедуры	1	23.10. 19	
25	Подвижные игры «Мяч водящему», « К своим флажкам».	1		

26	Подвижные игры с бегом. Различные виды салок.	1		
27	Знакомство с эстафетами: «Перенеси предмет», «Кто первый?».	1		
	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
28	Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка»	1		
29	Группировка присев, сидя, лежа.	1		
30	Перекаты в группировке.	1		
31	Кувырок в сторону. Личная гигиена.	1		
32	Стойка на лопатках согнув ноги	1		
33	Стойка на лопатках согнув ноги	1		
34	Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1		
35	Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1		
36	Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.	1		
37	Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.	1		
38	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1		
39	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
40	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
41	Танцевальные шаги, полька, галоп. Правила формирования правильной осанки.	1		
42	Тест на гибкость (3 упражнения).	1		
43	Кувырок вперед.	1		
44	Кувырок вперед.	1		
45	Построение, перестроение, размыкание, смыкание.	1		
	Подвижные игры (3 часа)			
46	Подвижная игра «Пустое место».	1		
47	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
48	Подвижная игра «Волк во рву». Что такое эмоции?	1		
49	Переноска и надевание лыж.	1		
50	Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны.	1		
51	Передвижение ступающим шагом..	1		
52	Передвижение ступающим шагом..	1		
53	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
54	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
55	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
56	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
57	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
58	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
59	Поворот на месте с переступанием..	1		
60	Поворот на месте с переступанием..	1		
61	Подъемы и спуски под уклон. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения.	1		
62	Подъемы и спуски под уклон.	1		
63	Подъемы и спуски под уклон.	1		
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км..	1		
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км..	1		
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км..	1		
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км..	1		
68	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	1		
69	Лыжные гонки.	1		
	Легкоатлетические упражнения (3 часа)			
70	Прыжки с высоты до 40 см.	1		
71	Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки)	1		
72	Метание мяча на дальность отскока от пола и от стены	1		
	Подвижные игры (9 часов)			
73	Ловля и передача баскетбольного мяча	1	09.03.	

			20	
74	Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге. Хождение босиком.	1		
75	Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге.	1		
76	Удар по неподвижному мячу с места	1		
77	Удар по неподвижному мячу с места	1		
78	Ведение футбольного мяча по прямой	1		
79	Русские народные игры «Гуси- лебеди», «Жмурки»	1		
80	Татарские народные игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	1		
81	Бурятские народные игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	1		
	Легкоатлетические упражнения (4 часа)			
82	Челночный бег 3х10	1		
83	«Круговая эстафета». Водные процедуры.	1		
84	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
85	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
	Подвижные игры (3 часа)			
86	Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй»	1		
87	Подвижная игра «Мяч водящему»	1		
88	Подвижная игра «Школа мяча». Дыхательные упражнения	1		
	Легкоатлетические упражнения (10 часов)			
89	Различные виды ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1		
90	Бег с ускорением (10 метров)	1		
91	Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперёд	1		
92	Челночный бег 3х10.(тестирование)	1		
93	Прыжок в длину с места (тестирование)	1		
94	Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия.	1		
95	Метание малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения.	1		
96	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
97	Бег 30 метров (тестирование). Солнечные ванны.	1		
98	Равномерный. медленный бег до 3 мин	1		
	Подвижные игры (4 часа)			
99	Прыжки через длинную скакалку Подвижные игры «Хитрая лиса», «Кот и мыши», «Вышибалы».	1		
100	Беседа о способах передвижения человека. Игра с бегом «Домики». Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки».	1		
101	Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..	1		
102	Игра – разминка «Мастер на все руки». Встречная эстафета.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для ученика:

1. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / Лях, В.И.- М.: Просвещение, 2008.

Для учителя:

Для проведения занятий используются:

I Литература:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва. Просвещение, 2011. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Учебник «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов В.И. Лях. Москва. «Просвещение».
3. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. Г.Ю. Фокин. Москва. «Школьная пресса», 2008.
4. Физкультура 2 класс. Поурочные планы. Авторы-составители: М.С. Будилина, С.В. Емельянов. Издательство «Учитель» Волгоград. 2009.
5. Настольная книга учителя физкультуры. Автор-составитель: Г.И. Погадаев, Москва. Физкультура и спорт 2007.

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина престеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту