

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»  
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению  
(протокол заседания Методического  
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:

 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»

приказ № от 5.09.2017 г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

 Голубева И.Е.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 2А класса**

**Учитель: Антонов В.М.**

Год составления: 2017 г.

## Рабочая программа уроков физической культуры во 2 классе

### Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе примерной программы начального общего образования, на основе авторской учебной программы для начальной школы В.И.Ляха и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

#### **Цель программы:**

-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.

#### **Задачи программы:**

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- обучить методике движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Содержание учебного предмета:**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

#### Подвижные игры

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

#### Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

#### Волейбол

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Личностные**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные**

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Учащиеся должны знать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

### **Учащиеся должны уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закалывающих процедур, преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий, соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности, наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

### Тематическое планирование уроков физкультуры

Кол-во часов в год- **68ч.**

В неделю- **2ч.**

Класс- **2**

Учитель: **Антонов В.М.**

| <b>№ урока</b>                        | <b>Тема раздела, урока</b>  | <b>Количество часов</b> |
|---------------------------------------|---|-------------------------|
| 1                                     | Введение в предмет .Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1                       |
| <b>Легкая атлетика (5часов)</b>       |   |                         |
| 2.                                    | Ходьба и бег  | 1                       |
| 3.                                    | Тестирование бега на 30м с высокого старта                                      | 1                       |
| 4.                                    | Тестирование челночного бега  | 1                       |
| 5.                                    | Тестирование прыжка в длину с разбега   | 1                       |
| 6.                                    | Тестирование метания малого мяча на дальность                                   | 1                       |
| <b>Строевая подготовка (10 часов)</b> |   |                         |
| 7.                                    | Построение в шеренгу, в колонну и круг по одному                                | 1                       |
| 8.                                    | Расчет в шеренге по порядку, на « первый-второй», на « первый-второй,-третий»   | 1                       |
| 9.                                    | Перестроение в шеренгу по два на месте  | 1                       |
| 10.                                   | Повороты на месте, переступание по команде «Налево», «Направо», «Кругом».       | 1                       |
| 11.                                   | Ходьба в колонне с изменением частоты и длины шага.                             | 1                       |
| 12.                                   | Ходьба на носках, пятках с подниманием колена.                                  | 1                       |
| 13.                                   | Перестроение в колонну по два на ходу   | 1                       |
| 14.                                   | Перестроение в колонну по три на ходу   | 1                       |
| 15.                                   | Ходьба с изменением направления движения, боком, спиной и «змейкой»             | 1                       |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 16.   | Ходьба в колонне, чередование с бегом по прямой и по кругу  | 1 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (4)</b>       |   |   |
| 17.   | Тестирование наклона вперед из положения стоя   | 1 |
| 18.   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с  | 1 |
| 19.   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись   | 1 |
| 20.   | Тестирование виса на время  | 1 |
| <b>Знания о физической культуре (2часа)</b>         |   |   |
| 21.   | Физические качества. Режим дня  | 1 |
| 22.   | Частота сердечных сокращений, способы её измерения  | 1 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (10часов)</b> |   |   |
| 23.   | Кувырок вперед  | 2 |
| 24.   |   |   |
| 25.   | Стойка на лопатках, на голове; мост   | 3 |
| 26.   |   |   |
| 27.   |   |   |
| 28.   | Лазание и перелазание по гимнастической стенке  | 2 |
| 29.   |   |   |
| 30.   | Вращение обруча   | 1 |
| 31.   | Прыжки в скакалку на месте и в движении   | 2 |
| 32.   |   |   |
| <b>Подвижные игры (2часа)</b>                       |   |   |
| 33.   | «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать»,<br>«Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», |   |
| 34.   |   |   |
| <b>Лыжная подготовка (11часов)</b>                  |   |   |
| 35.   | Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах с палками   | 1 |
| 36.   | Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах без палок   | 1 |
| 37.   | Повороты переступанием на лыжах без палок   | 1 |
| 38.   | Повороты переступанием на лыжах с палками, обгон  | 1 |
| 39.   | Прохождение дистанции 1км на лыжах  | 1 |
| 40.   | Торможение падением на лыжах с палками  | 1 |
| 41.   | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах   | 1 |
| 42.   | Подъем на склон «елочкой»   | 1 |
| 43.   | Передвижение на лыжах змейкой   | 1 |
| 44.   | Подвижная игра на лыжах «Накаты»  | 1 |
| 45.   | Контрольное прохождение дистанции 1,5км на лыжах  |   |
| <b>Упражнения с мячами (12часов)</b>                |   |   |
| 46.   | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 |
| 47.   | Броски мяча через волейбольную сетку на точность  | 1 |
| 48.   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций  | 1 |
| 49.   | Подвижная игра «Вышибалы» через сетку   | 1 |
| 50.   | Броски и ловля баскетбольного мяча в парах  | 1 |
| 51.   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»   | 1 |
| 52.   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»  | 1 |
| 53.   | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо  | 1 |
| 54.   | Эстафеты с баскетбольными мячами  | 1 |
| 55.   | Броски набивного мяча способом «снизу»  | 1 |
| 56.   | Броски набивного мяча способом «от груди»   | 1 |
| 57.   | Броски набивного мяча способом «из- за головы»  | 1 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (4)</b>       |   |   |
| 58.   | Тестирование наклона вперед из положения стоя   | 1 |
| 59.   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с  | 1 |
| 60.   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  | 1 |

|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
|                                  | согнувшись   |   |
| 61.                              | Тестирование вися на время   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (5 часов)</b> |  |   |
| 62.                              | Тестирование бега на 30м с высокого старта   | 1 |
| 63.                              | Тестирование челночного бега   | 1 |
| 64.                              | Тестирование прыжка в длину с разбега  | 1 |
| 65.                              | Тестирование метания малого мяча на дальность  | 1 |
| 66.                              | Кроссовая подготовка   | 1 |
| <b>Подвижные игры (2 часа)</b>   |  |   |
| 67.                              | ». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Точно в цель»,<br>«Собачки». «Лес, болото, озеро», «Хвостики», «День и ночь» | 2 |
| 68.                              |  |   |