

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Согласовано**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Гапоненко Е.Ю.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Утверждено**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Богомаз С.И.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

# Рабочая программа

## по физической культуре для 2 класса

Учитель **Контарева Анна Александровна**

Количество часов в 1 полугодии:	47
Всего:	102
В неделю:	3

Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ;
- на основе авторской программы В.И.Ляха;
- комплексной программы по физическому воспитанию для 1 – 11 классов. / сост. В. И. Лях, А.А. Зданович/Москва. Просвещение. 2012 г.

Учебник: В. И. Лях, А.А. Зданович «Физическое воспитание» (1-4 класс), М.: Просвещение, 2012г.

# Планируемые результаты обучения

## 1. Личностные результаты:

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 2. Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3. Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

# Содержание курса «Физическая культура»

## 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 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.

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.

Легкая 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 на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. 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.

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

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов		
			Учеб- ных	Конт роль- ных	Резе- рвны х
<b>Раздел 1. Освоение строевых упражнений (5 часов)</b>					
1	01.09.	Вводный инструктаж по техники безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи	1		
2	02.09.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2	1		
3	07.09	Удерживание тела в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры	1		
4	08.09	Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерению пульса	1		
5	09.09	Передвижения в колонне по 1 и 2. Упражнения на внимание	1		
<b>Раздел 2. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов)</b>					
6	14.09	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры	1		
7	15.09	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры	1		
8	16.09	Бег 30 метров с максимальной скоростью (2 повторения), подвижные игры	1		
9	21.09	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория: «органы дыхания»	1		
10	22.09	Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Подвижные игры	1		
11	23.09	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1		
12	28.09	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры	1		
<b>Раздел 3. Организационные приемы и навыки бега (12 часов)</b>					
13	29.09	Бег с изменением направления. Подвижные игры	1		

14	30.10	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики»	1		
15	05.10	Бег 60 метров с высокого старта	1		
16	06.10	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180.Прыжки в длину с места	1		
17	07.10	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу	1		
18	12.10	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий)	1		
19	13.10	Теория: «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды»	1		
20	14.10	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега	1		
21	19.10	Удар внутренней стороной стопы (щечка) с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками	1		
22	20.10	Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику	1		
23	21.10	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
24	26.10	Игры: «Быстро по местам», «Мышеловка»	1		
<b>Раздел 4.Общеразвивающие упражнения, (выносливость) (5 часов)</b>					
25	27.10	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	1		
26	28.10	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	1		
27	09.11	Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	1		
28	10.11	«Мяч среднему»	1		
29	11.11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	1		
<b>Раздел 5.Организационные приемы и навыки прыжков (6 часов)</b>					
30	16.11	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Подвижные игры	1		
31	17.11	Спрыгивание и запрыгивание на горку	1		

		<b>матов. Подвижные игры</b>			
32	18.11	<b>Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов</b>	<b>1</b>		
33	23.11	<b>Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов</b>	<b>1</b>		
34	24.11	<b>Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов</b>	<b>1</b>		
35	25.11	<b>Теория: «Здоровье и физическое развитие человека»</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 6. Организационные приемы и навыки (гимнастические упражнения) (24 часа)</b>					
36	30.11	<b>Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры</b>	<b>1</b>		
37	01.12	<b>Бег с ускорением 10-15 метров</b>	<b>1</b>		
38	02.12	<b>Техника передвижений остановок, стоек, поворотов</b>	<b>1</b>		
39	07.12	<b>Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры</b>	<b>1</b>		
40	08.12	<b>Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом)</b>	<b>1</b>		
41	09.12	<b>Игра «Бросай – поймай»</b>	<b>1</b>		
42	14.12	<b>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната</b>	<b>1</b>		
43	15.12	<b>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната</b>	<b>1</b>		
44	16.12	<b>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). Теория: «Оказание первой помощи»</b>	<b>1</b>		
45	21.12	<b>Обучение игре: «Мяч с четырех сторон»</b>	<b>1</b>		
46	22.12	<b>Обучение игре: «Мяч с четырех сторон»</b>	<b>1</b>		
47	23.12	<b>Оказание первой помощи, ведение индивидуальной карты</b>	<b>1</b>		
48	11.01	<b>Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики)</b>	<b>1</b>		
49	12.01	<b>Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки</b>	<b>1</b>		



50	13.01	Прыжки со скалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скалкой	1		
51	18.01	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1		
52	19.01	Лазание по канату с техникой в три приема	1		
53	20.01	Лазание по канату с техникой в три приема	1		
54	25.01	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1		
55	26.01	Лазание по канату с техникой в три приема	1		
56	27.01	Лазание по канату с техникой в три приема	1		
57	01.02	Подвижные игры: «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка»	1		
58	02.02	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1		
59	03.02	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	1		
<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения (координация) (10 часов)</b>					
60	08.02	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	1		
61	09.02	Кувырки вперед, стойка на локтях, согнув ноги	1		
62	10.02	Кувырки вперед, стойка на локтях, согнув ноги	1		
63	15.02	Кувырки вперед, стойка на локтях, согнув ноги	1		
64	16.02	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1		
65	17.02	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1		
66	22.02	Опорный прыжок в упор стоя на колени	1		
67	01.03	Изучение самостраховок на бок, спину (закрепление)	1		
68	02.03	Подвижная игра «Борьба за предмет»	1		

69	03.03	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	1		
<b>Раздел 8. Двигательные действия и навыки (31 час)</b>					
70	09.03	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его	1		
71	10.03	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его	1		
72	15.03	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его	1		
73	16.03	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его	1		
74	17.03	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	1		
75	22.03	Перетягивание каната. Подвижные игры	1		
76	23.03	Закрепление эстафетного бега в спортзале	1		
77	24.03	Комбинации из различных эстафет	1		
78	05.04	Игра «перестрелка»	1		
79	06.04	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	1		
80	07.04	Подвижная игра: «Вызов номеров»	1		
81	12.04	Метание м /мяча в цель с 6 метров	1		
82	13.04	Метание м/мяча в цель с 6 метров	1		
83	14.04	Метание м/мяча в цель с 6 метров	1		
84	19.04	Равномерный бег до 6 мин	1		
85	20.04	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	1		
86	21.04	Подвижная игра: «Перестрелка»	1		
87	26.04	Бег на 30 метров	1		
88	27.04	Бег 300 м. Подвижные игры	1		
89	28.04	Бег 60 м. Подвижные игры	1		
90	03.05	Кросс по пересеченной местности до 1 км	1		

91	04.05	Теория: «Средства развития правильной осанки».	1		
92	05.05	Прыжки в парах через препятствия.	1		
93	10.05	Закрепление. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением	1		
94	11.05	Игра «Пустое место».	1		
95	12.05	Административная контрольная работа по теме: «Чему мы научились во 2 классе».		1	
96	17.05	Удерживание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места	1		
97	18.05	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров. Игра «Охотники и утки».	1		
98	19.05	Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Игра «Круговая лапта».	1		
99	24.05	Челночный бег. Подвижные игры.	1		
100	25.05	Челночный бег. Подвижные игры.	1		
101		Резервный урок.			1
102		Резервный урок.			1
<b>Итого:</b>			<b>99</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
			<b>102</b>		

\* На освоение рабочей программы отводится **102 часа в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для творческих заданий, выполнения проектных работ. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.