

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Огурская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

«29» августа 2017г.

зам.директора по УВР

Осиновская Т.Н. /Осиновская Т.Н./

Утверждаю

Приказ № 117 от 30 августа 2017г.

Директор школы

Кочетков В.Б. /Кочетков В.Б./



**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 2 класса  
на 2017-2018 учебный год  
учитель Клеменкова Н.В.**

с.Огур  
2017 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа для 2 класса** составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) Программа разработана на основе авторской комплексной программы «Физического воспитания 1 – 4 классы» В.И. Лях в рамках проекта Школа России »

**Целью** школьного физического воспитания является 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** учебного предмета:

- укрепления здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

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

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физического воспитания» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны знать или иметь представления:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, в роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической нагрузкой
- организовывать и проводить самостоятельные занятия

- демонстрировать физические способности, двигательные умения и навыки.

## **Содержание учебного предмета**

Раздел 1. Знания о физической культуре.

- физическая культура
- из истории физической культуры
- физические упражнения

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

- самостоятельные занятия
- самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельные игры и развлечения

Раздел 3. Физическое совершенство .

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность
- гимнастика с основами акробатики
- легкая атлетика
- лыжные гонки
- подвижные и спортивные игры

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Комплексная программа «Физического воспитания 1-4 классы» В.И. Лях, «Лыжный спорт» И.М. Бутин, «Легкая атлетика на уроках физической культуры» В.В. Янов, А.И. Сивых «Физическая культура в школе» Ю.А. Янсон ,«Подвижные игры» Л.В. Былеева, И.М. Коротков, «История физической культуры и спорта» Б.Р. Голощапов, «Легкая атлетика» В.В. Янов. «Управление оптимальной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры» И.А. Медведев.

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса.

Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мат гимнастический, лыжи.

#### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Первая помощь при травмах	1
2	Самоконтроль	1
3	Твой организм	1
4	Вода и питьевой режим	1
5	Подвижные и спортивные игры	38
6	Гимнастика с элементами акробатики	14
7	Легкоатлетические упражнения	25
8	Лыжная подготовка	25

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Примечание
	План	Факт		
1			Комплексы упражнений для формирования осанки	
2			Урок – игра «Пустое место»	
3			Равномерный бег до 6 мин.	
4			Метание мяча в цель	
5			Метание набивного мяча из-за головы	
6			Урок – игра «Заяц без дома»	
7			Урок – игра «Космонавты»	
8			. Урок – игра «Мышеловка»	
9			Бег с изменяющимся направлением- спиной вперед	
10			Урок – игра «Вызов номеров»	
11			Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»	
12			Урок – игра «У медведя во бору»	
13			И.О.Т.-18 Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	
14			Бег в среднем темпе.	
15			Кросс 500 м. на время	
16			Бег с максимальной скоростью.	
17			Тестирование челночный бег 3 по 10 м	
18			Урок – «День ночь»	
19			Урок – игра «Фигуры»	
20			Прыжки в длину с места.	
21			Совершенствование прыжка в длину с места.	
22			Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	
23			Совершенствование прыжка в длину с разбега 3-5 шагов.	

24			Прыжки на скакалке.	
25			Тестирование прыжки на скакалке	
26			Метание мяча на расстояние	
27			Урок-игра «Зайцы в огороде»	
28			ИОТ – 21 Ловля и передача мяча в движении	
29			Бросок мяча в цель.	
30			Ведение мяча правой левой рукой	
31			Бросок мяча двумя руками снизу	
32			Бросок мяча двумя руками из-за головы.	
33			Бросок мяча двумя руками от плеча..	
34			Урок - зачет бросок мяча двумя руками.	
35			Ведение мяча с броском в цель	
36			ИОТ -17Разные виды ходьбы.	
37			Кувырок вперед	
38			Стойка на лопатках согнув ноги	
39			Кувырок в сторону	
40			Совершенствование кувырок в сторону	
41			Урок – игра «Гуси лебеди»	
42			Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	
43			Построения в шеренгу, в колонну по одному, в две колонны.	
44			Урок – приключение	
45			Передвижения в колонне по одному. Спортивный калейдоскоп.	
46			Отжимание в упоре на гимнастической скамейке.	
47			Совершенствование отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	
48			Зачет упор лёжа (отжимание).	
49			ИОТ – 19 Лыжная подготовке. Урок-инструктаж	

50			Урок – беседа. «Правила хранения лыж».	
51			Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками.	
52			Урок – игра «Два мороза»	
53			Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок.	
54			Урок – путешествие в сказку «Репка»	
55			Передвижение по ровной местности скользящим шагом.	
56			Урок – игра «Салки с ленточкой»	
57			Совершенствование передвижение по ровной местности скользящим шагом.	
58			Передвижение по пересеченной местности скользящим шагом.	
59			Передвижение по ровной местности скользящим шагом с прокатыванием	
60			Подъём на пологий склон способом «лесенкой»	
61			Подъём на пологий склон способом «елочкой»	
62			Спуски с пологих склонов.	
63			Урок – сказка «Белые медведи»	
64			Закрепление спуски с пологих склонов.	
65			Лыжная дистанция на 500 метров.	
66			Урок – игра «Цепи, цепи кованные»	
67			Ходьба по учебному кругу	
68			Поворот переступанием на месте	
69			Совершенствование поворот переступанием на месте	
70			Ходьба скользящим шагом	
71			Поворот переступанием в движении	
72			Совершенствование поворот переступанием	
73			Зачет передвижение на лыжах до 1500м.	
74			ИОТ – 21 Правила игры пионербол	

75			Ловля мяча и передача	
76			Бросок мяча в парах	
77			Бросок мяча в тройках	
78			Бросок мяча через сетку	
79			Урок – игра «Удочка»	
80			<i>Игры с бегом. «Давай подружиться»</i>	
81			«Салки-догонялки». Подвижные игры.	
82			«Кот и мыши»	
83			«У медведя во бору»	
84			<i>Игры с мячом. «Гонка мячей»</i>	
85			«Охотники и утки»	
86			Урок – эстафета.	
87			Бросок мяча в ворота.	
88			Зачет футбол ведение мяча	
89			Футбол пасс мяча	
90			Пионербол. Правила игры	
91			Пионербол	
92			И.О.Т. 18 Урок – игра «Белые медведи»	
93			Прыжок в длину	
94			Метание мяча на дальность	
95			Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	
96			Челночный бег 3 по 10 м.	
97			Шести минутный бег	
98			<i>Кросс 500 м.</i>	
99			Метание мяча в цель	
100			Эстафета	
101			Полоса препятствий	
102			<i>Итоговый урок зачет метание мяча</i>	

