Муниципальное автономное образовательное учреждение

Шишкинская средняя общеобразовательная школа

Вагайского района Тюменской области

Приложение к ООП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель: учитель начальных классов Пальянова О.В.

с.Ушаково, 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовые документы**

Настоящая программа по предмету «Физическая культура», 2 класс составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ); постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г); примерной программы по учебным предметам (Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.1. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение.2010.) с учетом авторской программы по предмету «Физическая культура» (Авторы: А.В. Шишкина («Программы по учебным предметам», М.: Академкнига/учебник, 2012 г. – В 2 ч. Ч.1.), учебного плана МАОУ Шишкинской СОШ.

Используется учебник «Физическая культура. 1,2 класс» /А.В. Шишкина/ - Москва, Академкнига/Учебник, 2013.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий, в ней учитываются межпредметные и внутрипредметные связи, логика учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Согласно ФГОС, на изучение предмета «Физическая культура» **во 2 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю**.

***Цель учебного предмета физическая культура*** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи:**

укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая

культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно - игровой деятельности и физической подготовке.

**Планируемые результаты обучающихся по годам обучения**

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

выполнять метания теннисного мяча на дальность;

выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

играть в футбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол; передвигаться на коньках по льду; проплывать дистанцию 25 метров кролем на груди.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование раздела | Количество часов |
| 1. | Основные знания о физической культуре – теоретическая подготовка | 9 (1 раз в месяц) |
| 2. | Подвижные и спортивные игры | 20 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 29 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 29 |
| 5. | Лыжная подготовка | 15 |

**Содержание предмета «Физическая культура»**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовкивключает 5 содержательных блоков:

*блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

*Блок Здоровый образ жизни.*

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

*Блок Начальные основы анатомии человека.*

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

*Блок Спорт.*

Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

*Блок История физической культуры и Олимпийское образование.*

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание раздела физической подготовкивключает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника.

**Материально-техническое обеспечение**. Спортивный зал, площадка, мячи: набивной, баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисные; гимнастические скамейки, маты, лестница, бревно; обручи, скакалки, гантели, лыжи, лыжные палки.

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
|  |  |  |  | **план** | **факт** |
| I | Теоретическая подготовка | 1 | Подготовить комплекс упражнений для разминки | 6.09 |  |
| **II** | **Лёгкая атлетика 17 часов.** |  |  |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | Комплекс утренней гимнастики. | 7.09 |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | Комплекс утренней гимнастики. | 8.09 |  |
| 4 | Ходьба и бег | 1 | Равномерный бег до 8 минут | 13.09 |  |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 14.09 |  |
| 6 | Ходьба и бег | 1 | Бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 15.09 |  |
| 7-12 | Кроссовая подготовка | 6 | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 20.09  21.09  22.09  27.09  28.09  29.09 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места | 1 | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 4.10 |  |
| 14 | Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 5.10 |  |
| 15 - 18 | Прыжки в длину с разбега. | 4 | Комплекс утренней гимнастики. Равномерный бег до 8 минут, бег в чередовании с ходьбой, бег с ускорением | 6.10  11.10  12.10  13.10 |  |
| **III** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 19 | Режим дня | 1 | Составить режим дня | 18.10 |  |
| **IV** | **Гимнастика с основами акробатики. 11 часов** |  |  |  |  |
| 20-21 | Строевые и акробатические упражнения с мячами | 2 | Комплекс ритмической гимнастики | 19.10  20.10 |  |
| 22-24 | Строевые и акробатические упражнения с предметами | 3 | Комплекс ритмической гимнастики | 25.10  26.10  27.10 |  |
| 25-26 | Строевые и акробатические упражнения | 2 | Комплекс ритмической гимнастики | 8.11  9.11 |  |
| 27-29 | Акробатические упражнения на равновесие | 3 | Комплекс ритмической гимнастики | 10.11  15.11  16.11 |  |
| 30 | Значение физической культуры для укрепления здоровья | 1 | Комплекс ритмической гимнастики | 17.11 |  |
| **V** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 31 | Утренняя гимнастика | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики | 22.11 |  |
| **VI** | **Подвижные и спортивные игры.**  **20 часов** |  |  |  |  |
| 32 | Техника безопасного поведения при подвижных играх | 1 | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 23.11 |  |
| 33-36 | Ловля и бросок мяча | 4 | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 24.11  29.11  30.11  1.12 |  |
| 37-40 | Ловля. Передача и бросок мяча | 4 | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении. | 6.12  7.12  8.12  13.12 |  |
| 41-42 | Ловля. Передача и бросок мяча. Ведение мяча. | 2 | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении. | 14.12  15.12 |  |
| 43-46 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча | 4 | Выполнение бросков, ловли и передачи мяча, в паре в движении. Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 20.12  21.12  22.12  27.12 |  |
| 47-50 | Ведение мяча | 4 | Упражнения на ведение мяча в движении. | 28.12  29.12  17.01  18.01 |  |
| 51 | Ловля, передача, бросок и ведение мяча | 1 | Игры на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом. | 19.01 |  |
| **VII** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 52 | Правильная осанка | 1 | Выполнить упражнения для правильной осанки | 24.01 |  |
| **VIII** | **Гимнастика с основами акробатики. 6 часов** |  |  |  |  |
| 53-55 | Танцевальные упражнения.  Лазание , перелезание | 3 | Комплекс ритмической гимнастики | 25.01  26.01  31.01 |  |
| 56-58 | Висы и упоры. Танцевальные упражнения | 3 | Комплекс ритмической гимнастика | 1.02  2.02  7.02 |  |
| **IX** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 59 | Я выбираю спорт | 1 | Мини-сообщение «Мой любимый вид спорта» | 8.02 |  |
| **X** | **Лыжная подготовка. 15 часов** |  |  |  |  |
| 60 | Техника безопасного поведения на лыжах | 1 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 9.02 |  |
| 61-62 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 14.02  15.02 |  |
| 63-64 | Техника скользящего шага на лыжах | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 16.02  21.02 |  |
| 65-66 | Техника спуска с высокой и низкой стойки | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 22.02  28.02 |  |
| 67-68 | Техника подъёма «лесенкой» | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 1.03  2.03 |  |
| 69-70 | Техника торможения на лыжах | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 7.03  9.03 |  |
| 71-72 | Движение «змейкой» на лыжах | 2 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 14.03  15.03 |  |
| 73 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью  до1 км | 1 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 16.03 |  |
| 74 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Комплекс утренней гимнастики. Передвижение на лыжах разными способами | 21.03 |  |
| **XI** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 75 | Олимпийские игры | 1 | Комплекс утренней гимнастики | 22.03 |  |
| **XII** | **Гимнастика с основами акробатики. 12 часов** |  |  |  |  |
| 76-79 | Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | 4 | Комплекс утренней гимнастики | 23.03  4.04  5.04  6.04 |  |
| 80-83 | Висы и упоры. Развитие силовых и координационных способностей | 4 | Комплекс утренней гимнастики | 11.04  12.04  13.04 18.04 |  |
| 84-87 | Лазанье и перелезание | 4 | Комплекс утренней гимнастики | 19.04  20.04  25.04  26.04 |  |
| **XIII** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 88 | Физическое развитие: рост и вес. | 1 | Измерить свой рост и вес | 27.04 |  |
| **XIV** | **Лёгкая атлетика. 12 часов.** |  |  |  |  |
| 89-91 | Строевые упражнения**.** Метание малого мяча | 3 | Броски мяча на дальность и в цель | 2.05  3.05  4.05 |  |
| 92-93 | Строевые упражнения**.** Бросок набивного мяча. | 2 | Броски мяча на дальность и в цель | 10.05  11.05 |  |
| 94-95 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег | 2 | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные преграды | 16.05  17.05 |  |
| 96-97 | Прыжки в высоту с места, разбега. Бег | 2 | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные преграды | 18.05  23.05 |  |
| 98-99 | Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег. | 2 | Равномерный бег до 8 мин., бег с ускорением, чередованием с ходьбой | 24.05  25.05 |  |
| 100 | Контрольный урок по лёгкой атлетике | 1 | Равномерный бег до 8 мин., бег с ускорением, чередованием с ходьбой | 29.05 |  |
| **XV** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |
| 101,102 | Командные виды спорта | 2 | Мини-сообщение о видах спорта | 30.05  31.05 |  |