# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 2 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

# (2 класс)

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- 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 обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
3. Обучение методике движений.
4. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности развитие физических способностей.

На курс физической культуре в 2 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Что такое координация движений, что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх- когда появились, кто

# рабочая программа по физической культуре 2 класс

воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое личная гигиена человека.

1. Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся в шеренгу и колонну; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку расчитайсь», «шагом марш», «бегом марш», выполнять разминку подтягиваться на перекладине; выполнять перекаты, кувырок вперёд; лазать и перелезать по гимнастической стенке.
2. Лёгкая атлетика. Ученики научаться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м; выполнять челночный бег 3х10м; метание на дальность и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
3. Подвижные игры. Подвижные игры с предметами и без.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематичного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья ( рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Материально-техническое обеспечение

1. Стандарты начального общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
3. Рабочие программы по физической культуре;
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

# рабочая программа по физической культуре 2 класс

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата проведения | | | | ТЕМА УРОКА |
|  |  | | |  | I четверть; лёгкая атлетика. |
| 1 |  | | |  | Правила поведения на уроках физической культуры. Экспресс- тесты |
| 2 |  | | |  | Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча в цель. Эстафеты с использованием кеглей. |
| 3 |  | | |  | Челночный бег3х10 м .Прыжки через короткую скакалку. П/и. |
| 4 |  | | |  | Бег на короткие дистанции 30 м. перестроение в две колонны в движении. |
| 5-6 |  | | |  | Повороты на месте переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Эстафеты. |
| 7-8 |  | | |  | Бег 30 м. Прыжки со скакалкой. П/и с мячами. |
| 9 |  | | |  | Ходьба и бег с изменением направления движения. Метание в цель. П/и. |
| 10 |  | | |  | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и. |
| 11 |  | | |  | Повороты на месте переступанием. Прыжок в длину с места. |
| 12 |  | | |  | П/и: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись», «класс смирно». |
| 14-15 |  | | |  | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. П/и. |
| 16 |  | | |  | 6-ти минутный бег. Эстафеты с обручами. |
| 17- 18 |  | | |  | Перестроение из одной шеренги в две и обратно. П/и:» из обруча в обруч». |
| 19 |  | | |  | Эстафеты с использованием мячей. |
| 20-  21 |  | | |  | Метание малого мяча в цель. Перестроение три колонны в движении. |
| 22-  23 |  | | |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках с сохранением устойчивого положения. Перебрасывание мячей в колоннах. П/и. |
| 24 |  | | |  | Подвижные игры: « гонка мячей по кругу», « мяч среднему», «вызов номеров». |
| 25- 26 |  | | |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Перестроение из колонны в круг. П/и. |
| 27 |  | | |  | Эстафеты с использованием обручей. |
|  |  | | |  | II четверть; гимнастика. |
| 1(28) |  | | |  | Значение утренней гимнастики. Ходьба боком приставным шагом.  Ходьба с изменением направления движения. |
| 2(29)-  3(30) |  | | |  | Перекаты вперёд и назад из упора присев. Упражнение в равновесии. |
| 4(31)-  5(32) |  | | |  | Лазание по канату в три приёма. Упражнение в равновесии. П/и. |
| 6 (33) |  | | |  | Режим дня. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. |
| 7 (34) |  | | |  | Эстафеты с использованием обручей. |
| 8 (35)-  9 (36) |  | | |  | Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. П/и. |
| 10(37)-  11(38) |  | |  | | Ползание по гимнастической скамейке на животе с помощью рук. Ходьба по рейке г/скамейки( равновесие). Эстафеты. |
| 12(39)-  13(40) |  | |  | | Кувырок вперёд в группировке. Повороты на месте. |
| 14(41) |  | |  | | Стойка на лопатках. Повороты на месте. П/и. |
| 15(42) |  | |  | | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 16(43)-  17(44) |  | |  | | Стойка на лопатках. Перекат вперёд из стойки на лопатках. Подвижные игры. |
| 18(45)-  19(46) |  | |  | | Простые висы на гимнастической стенке( согнув ноги, ноги в стороны). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. |
| 20(47) |  | |  | | Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Эстафеты с использованием кеглей. |
| 21(48) |  | |  | | Подвижные игры: «из обруча в обруч», «по обручам к финишу», эстафеты с обручами. |
|  |  | |  | | III четверть; подвижные игры. |
| 1(49) |  | |  | | Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «вызов номеров». |
| 2(50)-  3(51) |  | |  | | Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. |
| 4(52)-  5(53) |  | |  | | Метание малого мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. |
| 6(54) |  | |  | | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. |
| 7(55) |  | |  | | Расчёт на 1-2 и перестроение в две шеренги и обратно. Повороты на мести. П/и |
| 8(56)-  9(57) |  | |  | | Расчёт на 1-3 и перестроение из одной шеренги в три и обратно. Бег с изменением направления движения. П/И. |
| 10(58) |  | |  | | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 11(59)-  12(60) |  | |  | | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в стену и ловля его после отскока о пол. П/и. |
| 13(61) |  | |  | | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; между предметами. Равновесие. П/и. |
| 14(62) |  | |  | | Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», « мяч среднему», |
| 15(63)-  16(64) |  | |  | | Ходьба и бег с изменением направления движения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Эстафеты. |
| 17 (65) |  | |  | | Перебрасывание мячей друг другу в колоннах. Смыкание в строю. П/и. |
| 18(66)-  19(67) |  | |  | | Смыкание и размыкание в строю. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на коленях. Подвижные игры. |
| 20(68) |  | |  | | Эстафеты с использованием кеглей. |
| 21(69)  22(70) |  | |  | | Подбрасывание и ловля мяча после отскока о пол и без отскока. Ловля мяча после отскока о стену. П/и: «отдал садись» |
| 23(71)-  24(72) |  | |  | | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд. Ведение мяча. Эстафеты. |
| 25(73) |  | |  | | Подвижные игры и эстафеты с мячами. |
| 26(74)-  27(75) |  | |  | | Метание малого мяча в цель. Повороты на месте переступанием. Эстафеты с использованием обручей. |
| 28(76) |  | |  | | Метание малого мяча в цель. Челночный бег. Эстафеты. |
| 29(77)-  30(78) |  | |  | | Подвижные игры: «вызов номеров», «класс смирно», «сторож, Жучка и зайцы», «невод». |
|  |  | |  | | IV четверть; лёгкая атлетика. |
| 1(79) |  | |  | | Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд. Строевые упражнения. |
| 2(80) |  | |  | | Подвижные игры: «День и ночь», «Класс смирно», «Вызов номеров». |
| 3(81)-  4(82) |  | |  | | Бег на короткие дистанции 30 м. высокий старт. П/и |
| 5 (83) |  | |  | | Бег на короткие дистанции 30 м. Прыжок в длину с места. П/и. |
| 6(84)-  7(85) |  | |  | | Метание малого мяча в цель. Лазание по канату. Эстафеты. |
| 8(86) |  | |  | | Эстафеты и игры с использованием мячей. |
| 9(87)-  10(88) |  |  | | | Челночный бег 3х10 м. прыжок в длину с места. |
| 11(89)-  12(90) |  |  | | | Метание малого мяча на дальность. Встречные эстафеты. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. |
| 13(91) |  |  | | | Эстафеты с использованием мячей. |
| 14(92) |  |  | | | Бег с изменением темпа и направления движения по сигналу. |
| 15(93) |  |  | | | Челночный бег 3х10 м. метание по медленно катящемуся мячу. П/и. |
| 16(94) |  |  | | | Подвижные игры с использованием обручей и мячей. |
| 17(95) |  |  | | | Медленный бег до 6-ти мин. Подтягивание. П/И |
| 18(96) |  |  | | | Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения. |
| 19(97)-  20(98) |  |  | | | Прыжок в длину с разбега. эстафеты |
| 21(99) |  |  | | | Подлезание и перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 22(100) |  |  | | | Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Отдал садись», «Встречная эстафета». |
| 23(101)-  24(102) |  |  | | | Экспресс- тесты: проверка уровня физической подготовленности учащихся. |

**Литература**

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007