

**Автономная некоммерческая организация Общеобразовательная Лингвистическая Школа «Новое поколение»  
(АНО Общеобразовательная Лингвистическая Школа «Новое поколение»)**

Утверждаю:  
Директор

\_\_\_\_\_ Т.Е. Заура  
«03» сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физкультура»**

**для 2 класса**

начального общего образования

Разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования  
АНО Общеобразовательной Лингвистической Школы «Новое поколение»

Иркутск 2018

## Планируемые результаты

### Личностные

#### Ученик научится:

- 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.

#### Ученик получит возможность для формирования:

- способности к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения им нового социального опыта, обеспечивающего культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

### Предметные

#### Ученик научится:

- планирование занятий физическими упражнениями в 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты пульса, регулирование ее напряженности 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, подсчет 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации,

гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Метапредметные**

### **Коммуникативные**

#### **Ученик научится**

- использовать речь для регуляции своего действия;
- отвечать на вопросы, задавать уточняющие вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- аргументировать свою позицию.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

### **Регулятивные**

#### **Ученик научится:**

- формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия.

**Ученик получит возможность научиться:**

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Познавательные**

**Ученик научится:**

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- ставить и формулировать проблемы;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

**Ученик получит возможность научиться:**

- формировать для себя задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности по предмету «Физическая культура»;
- оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта.

## Содержание программы

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни (3 часа)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание.

Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела.

Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (90 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

### **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## Тематическое планирование

Дата план.	Дата провед.	№	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
<b>1 четверть (24ч)</b>					
			Правила безопасности на уроках физической культуры Изучение нового материала		Обратить внимание на внешний вид.
			Бег на 30 метров с высокого старта Комбинированный		Обратить внимание на дисциплину
			Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед Комбинированный		Обратить внимание на дисциплину. Научиться выполнять действия по образцу,
			Техника челночного бега с высокого старта Комбинированный		Обратить внимание на дисциплину.
			Основные физические качества Комбинированный		Обратить внимание на дисциплину.
			Кувырок вперед Комбинированный		Соблюдение техники кувырка.
			Измерение уровня развития основных физических качеств Комбинированный		Методические указания на уроке.
			Метание мяча на дальность Комбинированный		Методические указания на уроке.
			Усложненные кувырки вперед		Методические указания на уроке.



		Комбинированный	
		Подвижная игра «Мышеловка»	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Беговые упражнения из различных исходных положений	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Игровые упражнения с кувырками	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Прыжок в длину с места	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Кувырок назад	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Наклон вперед из положения сидя	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Кувырок назад	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Методические указания на уроке.
		Комбинированный	

		Бросок мяча в горизонтальную цель Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Стойка на лопатках «Мост» Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Вис и проверка волевых качеств Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противходом, по диагонали Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Стойка на лопатках «Мост» Комбинированный		Методические указания на уроке.
<b>По плану:</b>			<b>24ч</b>	
<b>Дано:</b>				
<b>2 четверть (24ч)</b>				
		Подвижная игра «Осада города» Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Лазанье по гимнастической стенке Комбинированный		Методические указания на уроке.

		Кувырок вперед в группировке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Кувырок вперед в группировке с трех шагов Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Лазанье по гимнастической стенке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения на развитие гибкости («мост», стойка на лопатках) Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения с гимнастической скамейкой Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Кувырок назад в группировке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Комбинации на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Вис на согнутых руках на низкой перекладине Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Разновидности висов		Методические указания на уроке.

		Комбинированный		
		Лазанье по гимнастической стенке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Лазанье по гимнастической стенке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижная игра «Медведи и пчелы» Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Лазанье по гимнастической стенке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Игровые упражнения Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижная игра «Ловля обезьян» Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад на кольцах Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки с поворотом на 180° и 360° Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо. Комбинированный		Методические указания на уроке.
<b>По плану:</b>			<b>24ч</b>	

Дано:

3 четверть (30ч)

		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения на кольцах  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Вращение обруча  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.  Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Перевороты вперед и назад в группировке. Колесо.		Методические указания на уроке.

			Комбинированный		
			Лазанье по канату		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Лазанье по канату		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Лазанье по канату		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Лазанье по канату		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Упражнения со скакалками		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Упражнения со скакалками		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Упражнения со скакалками		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Упражнения со скакалками		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Упражнения со скакалками		Методические указания на уроке.
			Комбинированный		
			Броски набивного мяча весом 1 кг способом		Методические указания на уроке.

		снизу из положения стоя Комбинированный		
		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжок в высоту с прямого разбега Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Первые спортивные соревнования (эстафета) Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжок в высоту спиной вперед Комбинированный		Методические указания на уроке.
		История появления мяча		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжки на скакалке		Методические указания на уроке.

		Комбинированный		
			<b>По плану:</b>	<b>30 ч</b>
			<b>Дано:</b>	
<b>4 четверть (24 ч)</b>				
		Стойка на голове Комбинированный		Методические указания на уроке.
		История зарождения древних Олимпийских игр Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Подвижная игра с мячом Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Стойка на голове Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Владение мячом на месте и в движении Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Повторение акробатических элементов Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Выполнение упражнений с мячами в парах Комбинированный		Методические указания на уроке.



		Подъем туловища за 30 секунд Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Повторение акробатических элементов Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Повторение акробатических элементов Комбинированный		Методические указания на уроке. <b>Инт. с музыкой</b>
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Наклон вперед из положения стоя Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения на уравнивание предметов Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Вис на время Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Бросок мяча в горизонтальную цель Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Упражнения на уравнивание предметов Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Прыжок в длину с места Комбинированный		Методические указания на уроке.
		Спортивная игра футбол		Методические указания на уроке.

		Комбинированный		
		Круговая тренировка		Методические указания на уроке.
		Комбинированный		
		Высокий старт и правильный поворот в челночном беге		Методические указания на уроке.
		Комбинированный		
		Повторение акробатических элементов		Методические указания на уроке. <b>Инт. с музыкой</b>
		Комбинированный		
		Бег на 30 метров с высокого старта		Методические указания на уроке.
		Комбинированный		
		Круговая тренировка	1	Методические указания на уроке.
		Комбинированный		
<b>По плану:</b>			<b>24 ч</b>	
<b>Дано:</b>				
<b>По плану за год:</b>			<b>102 ч</b>	
<b>Дано за год:</b>				