

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану				Дата по факту				Тема урока
	2А	2Б	2В	2Г	2А	2Б	2В	2Г	
Знания о физической культуре (4 часов)									
1									Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования.
2									Как появились упражнения с мячом.
3									Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.
4									Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних ОИ.
Способы физкультурной деятельности (6 часов)									
5									Подвижные игры для освоения спортивных игр «Не давай мяч водящему».
6									Подвижные игры для освоения спортивных игр «Ловишка».
7									Подвижные игры для освоения игры в баскетбол «Мяч среднему».
8									Подвижные игры для освоения игры в баскетбол «Мяч соседу».
9									Подвижные игры для освоения игры в футбол «Метко в цель».
10									Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.
Физическое совершенствование (92 часа)									
11									Что такое физические упражнения.
12									Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.

13									Упражнения со скакалкой.
14									Прыжки через скакалку разными способами.
15									Комплекс утренней зарядки 1.
16									Что такое физическое развитие.
17									Что такое физические качества.
18									Сила. Упражнения для развития силы.
19									Подвижные игры для развития силы «Бой петухов».
20									Контрольные упражнения для проверки силы.
21									Быстрота. Упражнения для развития быстроты.
22									Подвижные игры для развития быстроты «Волки и овцы».
23									Контрольные упражнения для проверки быстроты.
24									Выносливость. Упражнения для развития выносливости.
25									Подвижные игры для развития выносливости «Вышибалы».
26									Контрольные упражнения для проверки выносливости.
27									Гибкость. Упражнения для развития гибкости.
28									Подвижные игры для развития гибкости «Кто быстрее».
29									Контрольные упражнения для проверки гибкости.
30									Равновесие. Упражнения для развития равновесия.
31									Подвижные игры для развития равновесия «Волна».
32									Контрольные упражнения для проверки равновесия.
33									Комплекс утренней зарядки 2.

34									Упражнения и подвижные игры с мячом.
35									Броски малого мяча из положения стоя.
36									Броски малого мяча из положения лежа.
37									Подвижные игры с мячом на точность.
38									Комплекс утренней гимнастики 3.
39									Подвижные игры с мячом на точность движений.
40									Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.
41									Комплекс утренней гимнастики 4.
42									Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки.
43									Техника ранее разученных строевых упражнений.
44									Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).
Гимнастика (14ч)									
45									Правила техники безопасности на уроках акробатики и гимнастики.
46									Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений.
47									Стойка на лопатках, согнув ноги.
48									Стойка на лопатках, выпрямив ноги.
49									Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.
50									Кувырок вперед в группировке.
51									Фрагмент акробатической комбинации.
52									Вис на согнутых руках.
53									Вис стоя, спереди, сзади.

54									Вис завесом одной и вис завесом двумя.
55									Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке.
56									Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.
57									Преодоление полосы препятствий.
Лыжная подготовка (11ч)									
58									Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.
59									Техника безопасности на уроках в зимнее время года.
60									Как правильно одеваться для зимних прогулок.
61									Катание с гор на санках разными способами.
62									Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений.
63									Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом.
64									Передвижение двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности.
65									Спуск с гор в основной стойке.
66									Торможение «плугом».
67									Торможение способом падения на правый бок.
68									Торможение способом падения на левый бок.
69									Подъем на лыжах способом «лесенка».
Легкая атлетика (11ч)									
70									Техника безопасности на уроках легкой атлетике.
71									Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений.
72									Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
73									Бег с ускорением.

74									Челночный бег 3x10.
75									Техника ранее разученных прыжковых упражнений.
76									Прыжок в высоту с прямого разбега.
77									Прыжок в длину с места.
78									Бросок большого мяча (1кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.
79									Бросок большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
80									Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.
Подвижные и спортивные игры (22ч)									
81									Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
82									Подвижная игра «Волна»
83									Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики «Прокати быстрее мяч».
84									Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения «Мышеловка».
85									Спортивная игра, футбол.
86									Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол.
87									Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
88									Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
89									Спортивная игра, баскетбол.
90									Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол.
91									Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед.
92									Остановка в шаге и прыжком.
93									Ведения мяча стоя на месте.

94									Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.
95									Спортивная игра, волейбол.
96									Подбрасывание мяча на заданную высоту.
97									Прямая подача мяча способом снизу.
98									Подача мяча способом сбоку.
99									Подвижные игры разных народов «Удмурские горелки».
100									Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.
101									Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.
102									Развитие физических качеств по средствам физических упражнений из базовых видов спорта.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2-го класса МОУ – СОШ №8 составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» 1-4 классы, «Просвещение», 2014 год.

Целью предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ – СОШ №8 в 2017-2018 учебном году на изучение предмета «Физическая культура» во 2-х классах выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее существования;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и окружающих.
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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 инвентарём 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 её 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, подсчёт 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.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физической группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). Учащиеся с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с основной группой, но с уменьшенной нагрузкой, без сдачи нормативов, участия в соревнованиях и играх с увеличенной нагрузкой. Освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья на длительный срок оцениваются по теоретической части (ответы по учебнику, доклады, беседы, тесты, рефераты по пройденным темам).

Содержание учебного предмета

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.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнения для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия, команды.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.

Опорные прыжки с разбегу.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, в длину и высоту.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

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 лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов	Форма контроля
1	Теория физической культуры	4	
2	Способы физкультурной деятельности	6	
3	Физическое совершенствование:	92	Выполнение нормативов Выполнение нормативов Выполнение нормативов
	- гимнастика	14	
	- легкая атлетика	11	
	- лыжная подготовка	11	
	- подвижные и спортивные игры	22	
	Итого:	102	