

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 	Принято Протокол педагогического совета от <u>28.06.17</u> № <u>11</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229  Петрова Н.А. Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре
2 класс
на 2017-2018 учебный год**

**Составил(а) учитель
Первой квалификационной категории
Михайлова
Марта Игоревна**

**Санкт-Петербург
2017**

Содержание

1. Паспорт рабочей программы	-3
2. Пояснительная записка	-4
3. Содержание учебного курса	-5
4. Планируемые результаты	-6
5. Календарно-тематическое планирование	-9
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)	-14
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	-14
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	-15
9. Список литературы	-17

1. Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;	Рабочие программы. Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Издательство М.: Просвещение, 2012
Категория обучающихся	Учащиеся __2а__ класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объём учебного времени	102 часов
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым в 2009 г.. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. 2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Программа 2 класса направлена на достижение следующей цели: 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается

3. Содержание учебного курса

- Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

- Подвижные игры, спортивные игры:

- подвижные игры с элементами баскетбола
- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

- Легкая атлетика, Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Программа рассчитана на 102 часов ,3 часа в неделю.

4. Планируемые результаты

1. Легкая атлетика (25 ч.)

Предметные результаты:

- Знать правила ТБ
- Уметь плавать
- Уметь бегать
- Правильно выполнять основные движения
- Умение применять свои двигательные навыки в команде

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении прыжков

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий
- Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Умение держаться в воде, знание различных техник плавания
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие выносливости

2. Гимнастика (21 ч)

Предметные результаты:

- Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы ,раздельно и комбинации, упражнения в равновесии.
- Выполнять опорный прыжок
- Передвигаться противоходом
- Выполнять висы и подтягивания
- Лазать по гимнастической стенке

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении заданий

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Знание техники гимнастических(акробатических)упражнений
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- развитие гибкости

3.Подвижные игры,спортивные игры (31ч)**Предметные результаты:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие ловкости и меткости

4.Легкая атлетика(кроссовая подготовка) (25ч)**Предметные результаты:**

- Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)

- Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60 м*)
- Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги
- Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель
- Правильно выполнять основные движения

Регулятивные УУД:

- Формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- Планировать свои действия при выполнении заданий
- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Различать разные виды бега и ходьбы
- Развивать выносливость, ловкость и меткость, прыгучесть.
- Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 1 (ФГОС)

№пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	корректировка
1	2.09.14		Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ(легкая атлетика)		
2	4.09.14		Бассейн (плавание)		
3	4.09.14		Бассейн (плавание)		
4	9.09.14		Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ.		
5	11.09.14		Бассейн (плавание)		
6	11.09.14		Бассейн (плавание)		
7	16.09.14		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».		
8	18.09.14		Бассейн (плавание)		
9	18.09.14		Бассейн (плавание)		
10	23.09.14		Метание набивного мяча. ОРУ.		
11	25.09.14		Бассейн (плавание)		
12	25.09.14		Бассейн (плавание)		
13	30.09.14		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Игра «Третий лишний»		
14	2.10.14		Бассейн (плавание)		
15	2.10.14		Бассейн (плавание)		
16	7.10.14		Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Игра «Пустое место»		
17	9.10.14		Бассейн (плавание)		
18	9.10.14		Бассейн (плавание)		
19	14.10.14		Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Игра «Салки с выручкой»		
20	16.10.14		Бассейн (плавание)		
21	16.10.14		Бассейн (плавание)		
22	21.10.14		Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Игра «День и ночь»		
23	23.10.14		Бассейн (плавание)		

24	23.10.14		Бассейн (плавание)		
25	28.10.14		ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих». Подведение итогов		
26	11.11.14		Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Инструктаж по ТБ(гимнастика)		
27	13.11.14		Лазание и перелезание.Опорный Прыжок		
28	13.11.14		Опорный прыжок в упор присев на горку матов		
29	18.11.14		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».		
30	20.11.14		Эстафеты с элементами перелезания и лазания.подвижная игра «Зайцы ,сторож ,Жучка»		
31	20.11.14		Упражнения в равновесии.игра «мы веселые ребята»		
32	25.11.14		Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».		
33	27.11.14		Строевые упр и перестроения.Упр «мостик».Подвижная игра»лошадки»		
34	27.11.14		Комплекс упр в равновесии и лазание потоком «космонавты»		
35	2.12.14		Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».		
36	4.12.14		Перекаты вперед-назад, вправо-влево ,кувырок в группировке.Подвижная игра «Сова!»		
37	4.12.14		Группировка сидя ,лежа на спине,в присяде,Кувырок в группировке вперед		
38	9.12.14		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.		
39	11.12.14		Строевые упр и перестроенияиз колонны по-одному в колонну по		

			2.комплекс упр «веселый дождик»		
40	11.12.14		Кувырок вперед		
41	16.12.14		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		
42	18.12.14		Подвижная игра «совушка»Акробатические упр «мостик»		
43	18.12.14		Комбинация:из упора присев пережат назад и стойка на лопатках согнутыми ногами,пережат в упор присев,встать		
44	23.12.14		Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Прыжки через козла. ОРУ в движении. Подведение итогов		
45	25.12.14		Прыжки через козла .Ору в движении		
46	25.12.14		Равновесие на бревне		
47	13.01.15		ОРУ. Игры «К своим флажкам». Инструктаж по тб(спорт.игры)		
48	14.01.15		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,«Невод».		
49	15.01.15		ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».		
50	20.01.15		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».		
51	21.01.15		ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».		
52	22.01.15		ОРУ. Игры «Западня», «Конники спортсмены».		
53	27.01.15		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		
54	28.01.15		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
55	29.01.15		ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		
56	3.02.15		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
57	4.02.15		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель		

			<i>(мишень)</i> .		
58	5.02.15		ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
59	10.02.15		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.		
60	11.02.15		Броски в цель <i>(мишень)</i> . ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
61	12.02.15		Броски в цель <i>(мишень)</i> . ОРУ. Игра «Попади в обруч».		
62	17.02.15		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.		
63	18.02.15		Броски в цель <i>(мишень)</i> . ОРУ. Игра «Передал – садись».		
64	19.02.15		Броски в цель <i>(щит)</i> . ОРУ. Игра «Мяч – среднему».		
65	24.02.15		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте		
66	25.02.15		Броски в цель <i>(щит)</i> . ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
67	26.02.15		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой <i>(левой)</i> рукой.		
68	3.03.15		Броски в цель <i>(кольцо)</i> . ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
69	4.03.15		Броски в цель <i>(кольцо)</i> . ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».		
70	5.03.15		Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».		
71	10.03.15		Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Мяч в корзину».		
72	11.03.15		ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол		
73	12.03.15		Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ.		
74	17.03.15		Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Школа мяча».		
75	18.03.15		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой <i>(левой)</i> рукой в движении.		
76	19.03.15		Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. бег		

77	1.04.15		ору ,Игра «Гонка мячей по кругу». Подведение итогов		
78	2.04.15		Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Инструктаж по тб(лёгкая атлетика)		
79	3.04.15		Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ		
80	7.04.15		Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).		
81	8.04.15		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Пятнашки»		
82	9.04.15		Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Игра «Два Мороза»		
83	14.04.15		Равномерный бег (4 мин). ОРУ.Преодоление малых препятствий..Игра «Вызов номеров»		
84	15.04.15		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)		
85	16.04.15		Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.		
86	21.04.15		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).		
87	22.04.15		Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.		
88	23.04.15		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ.		
89	28.04.15		Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.		
90	29.04.15		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.		
91	30.04.15		ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.		
92	5.05.15		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов.		
93	6.05.15		ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.		
94	7.05.15		Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м.		

95	12.05.15		ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
96	13.05.15		Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча.		
97	14.05.15		ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».		
98	15.05.15		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.		
99	19.05.15		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.		
100	20.05.15		ору, бег ,прыжки на скакалке		
101	21.05.15		спец. беговые упражнения, эстафеты с мячом		
102	22.05.15		ору, эстафеты, подведение итогов		
Итого: 102					

6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

9.Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях,А.А.Зданевич;Москва:«Просвещение»,2010.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ» Сфера»,2005.