


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская  
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР

 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО  
начальных классов

 (Стрельцова Т.И.)

Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская  
СОШ Азовского района

 (Н.А.Иваненкова)

Приказ № 40/ от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного курса  
физическая культура  
2 «б» класс  
начальное общее образование  
Стрельцова Татьяна Ивановна**

**х.Обуховка, Азовский район  
2017 г.**

## 1. Планируемые результаты учебного курса

### Личностные:

У учащихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;  
понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;  
положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;  
уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### Предметные

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;  
рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;  
называть меры по профилактике нарушений осанки;  
определять способы закаливания;  
определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять различные виды бега;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;  
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;  
выполнять кувырок вперёд;  
выполнять стойку на лопатках;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;  
играть и подвижные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;  
рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

определить влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений

направленных

на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;  
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### Метапредметные

Регулятивные: Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания;

использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные: Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о

профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## 2.Содержание учебного курса

### Раздел 1. Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

«Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. История возникновения спортивных

соревнований. История возникновения Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.

## Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (27 часов)

Акробатические упражнения: перекувырки в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека. Способы закалывания. Зимние Олимпийские игры

## Раздел 3. Лёгкая атлетика и подвижные игры (41 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».



4. Календарно - тематическое планирование курса - физическая культура 2 класс 2017 – 2018 учебный год

Наименование раздела, количество часов	№ урока	Тема урока	Дата	
			план	факт.
1	2	3	4	5
	1 четверть (24 урока)			
Раздел 1. Лёгкая атлети ка и подвиж ные игры (30 часов)	1./1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	04.09	
	2./2	История возникновения спортивных состязаний.	05.09	
	3./3	Развитие координационных способностей.	07.09	
	4./4	История возникновения Олимпийских игр.	11.09	
	5./5	Ходьба на носках и пятках.	12.09	
	6./6	Развитие гибкости.	14.09	
	7./7	Чередование ходьбы и бега.	18.09	
	8./8	Перешагивание через предметы.	19.09	
	9./9	Развитие скоростно-силовых способностей.	21.09	
	10./10	Ходьба с высоким подниманием бедра.	25.09	



	11./11	Бег широким шагом.	26.09	
	12./12	Развитие чувства ритма.	28.09	
	13./13	Прыжок в длину с места.	02.10	
	14./14	Челночный бег 3x10 м.	03.10	
	15./15	Профилактика нарушений осанки.	05.10	
	16./16	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	09.10	
	17./17	Развитие выносливости.	10.10	
	18./18	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	12.10	
	19./19	Летние Олимпийские игры.	16.10	
	20./20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	17.10	
	21./21	Комплекс ОРУ со скакалкой	19.10	
	22./22	Прыжки через скакалку.	23.10	
	23./23	Прыжки через скакалку.	24.10	
	24./24	Пробегание через вращающуюся скакалку.	26.10	
	2 четверть (23 урока)			
	25./25	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	07.11	
	26./26	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	09.11	
	27./27	Преодоление препятствий.	13.11	

	28./28	Комплекс ритмической гимнастики.	14.11	
	29./29	Эстафета с мячами.	16.11	
	30./30	Подвижные игры.	20.11	
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (27 часов)	1./31	Правила поведения на уроках гимнастики.	21.11	
	2./32	Физическое развитие человека.	23.11	
	3./33	Развитие гибкости.	27.11	
	4./34	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	28.11	
	5./35	Перекаты в сторону.	30.11	
	6./36	Виды перекатов.	04.12	
	7./37	Кувырок вперёд.	05.12	
	8./38	Развитие скоростно-силовых способностей.	7.12	
	9./39	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	11.12	
	10./40	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	12.12	
	11./41	Комплекс упражнений координационной направленности со скакалкой.	14.12	
	12./42	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30)	18.12	

	13./43	Стойка на лопатках. Согнув ноги.	19.12	
	14./44	Развитие чувства ритма.	21.12	
	15./45	Запрыгивание на горку матов.	25.12	
	16./46	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	26.12	
	17./47	Элементы акробатики.	28.12	
	3 четверть (30 уроков)			
	18./48	Вис лёжа на низкой перекладине	11.01	
	19./49	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	15.01	
	20./50	Развитие скоростно-силовых способностей.	16.01	
	21./51	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	18.01	
	22./52	Полоса препятствий	22.01	
	23./53	Комплексное развитие физических качеств.	23.01	
	24./54	Комплексное развитие физических качеств.	25.01	
	25./55	Подвижные игры.	29.01	
	26./56	Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.	30.01	
	27./57	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе.	01.02	
Раздел 3.	1./58	Зимние Олимпийские игры	05.02	

Лёгкая атлетика и подвиж ные игры (41 час)	2./59	Способы закаливания	06.02	
	3./60	Ходьба противоходом.	08.02	
	4./61	Развитие координационных способностей	12.02	
	5./62	Смыкание приставными шагами в шеренгах	13.02	
	6./63	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	15.02	
	7./64	Упражнения направленные на формирование правильной осанки.	19.02	
	8./65	Прыжки с высоты.	20.02	
	9./66	Прыжок в длину с разбега.	22.02	
	10./67	Развитие гибкости.	26.02	
	11./68	Прыжки через скакалку на одной ноге	27.02	
	12./69	Прыжок в высоту с разбега	01.03	
	13./70	Развитие скоростно-силовых способностей.	05.03	
	14./71	Прыжки-многоскоки.	06.03	
	15./72	Метание теннисного мяча на дальность.	12.03	
	16./73	Развитие чувства ритма.	13.03	
	17./74	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	15.03	
	18./75	Бросок набивного мяча от груди на дальность.	19.03	

	19./76	Развитие выносливости.	20.03	
	20./77	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	22.03	
	4 четверть (21 урок)			
	21./78	Бег на 30 м.	05.04	
	22./79	Элементы спортивных игр.	09.04	
	23./80	Элементы спортивных игр.	10.04	
	24./81	Развитие чувства ритма	12.04	
	25./82	Совершенствование элементов спортивных игр.	16.04	
	26./83	Подвижные игры и эстафеты.	17.04	
	27./84	Подвижные игры и эстафеты.	19.04	
	28./85	Броски мяча в щит, кольцо	23.04	
	29./86	Прыжки в длину с места на результат	24.04	
	30./87	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	26.04	
	31./88	Прыжки в высоту с разбега.	28.04	
	32./89	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	03.05	

33./90	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	07.05	
34./91	Метание мяча на дальность	08.05	
35./92	Прыжок в длину с разбега.	10.05	
36./93	Бег 1000 м на результат	14.05	
37./94	Бег 30м с высокого старта	15.05	
38./95	Прыжок в длину с разбега	17.05	
39./96	Шестиминутный бег	21.05	
40./97	Игра мини-футбол	22.05	
41./98	Бег с высокого старта	24.05	
	Итого за учебный 2017-2018 год 98 уроков		