

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 619
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Председатель МО
«27» мая 2019 г



/Ерченко Т.А./

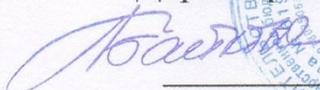
«ПРИНЯТО»

Педагогическим
советом Школы № 619

Протокол от
«28» мая 2019 г
№ 5 (156)

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от «28» мая
2019г. № 180-о
Директор Школы № 619



И.Г. Байкова



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для 2 «К» класса**

Ф.И.О. педагогов, составивших программу: Михайлов Егор Станиславович

Срок реализации рабочей программы: 2019 – 2020 учебный год

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Программа составлена на 68 часов в расчёте на 34 учебные недели, 2 часов в неделю. Объём часов данного курса соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
- Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
- Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
- Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

➤ **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание тем учебного курса

Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы двигательной активности»; «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное

включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта. В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. В первых и во вторых классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- **Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- **образовательно – предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

Планируемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- **знать:**
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	2-й класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Легкая атлетика	18
Гимнастика с основами акробатики	22
Подвижные игры	24
Плавание	34
Итого: 102 ч.	102 ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физических
- нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Способы организации рабочего места.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методический комплект

Литература для учителя:

1. Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
2. Васильева М.И. (и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010
3. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с.
6. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. -18ВМ 5-9746-0029-0.
8. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000

9. Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
10. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
11. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
12. Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
13. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 3 классе. – М., 2002
14. Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г.
17. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). – Министерство образования.

Литература для обучающихся:

1. Ура, физкультура! учебник для учащихся 3 класса четырехлетней начальной школы/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г.
2. Васильева М.И., Гордяш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г.
3. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методическое пособие/ В.В. Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособие/ Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК (2 класс)

Раздел программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре	2	1		1	
Способы самостоятельной деятельности	2	1		1	
Легкая атлетика	18	10			8
Гимнастика с основами акробатики	20		10	10	
Подвижные игры	26	6	4	8	8
Плавание	34	9	7	10	8
Итого:	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование 2 класс

Общее количество часов на 2019-2020 учебный год – 102 часа

Общее кол-во часов на 1 четверть – 18 часов + 9ч.

на 2 четверть – 14 часов + 7 ч.

на 3 четверть – 20 часов + 10ч.

на 4 четверть – 16 часов + 8 ч.

№ урока	Тема урока	Предметные результаты	Виды контроля
1 четверть – 18 часов + 9 часов плавание – итого 27			
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.			
1	Древнегреческие Олимпийские игры. Легенды и мифы об их зарождении(теория).	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.			
2	Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория).	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
1.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение)	<i>Соблюдать</i> технику безопасности на воде. <i>Пересказывать</i> правила посещения бассейна.	
Раздел: «Легкая атлетика». 10 часов.			
3	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.	
4	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными	

2.	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.	способами. Выявлять уровень умения двигательных действий в воде Осваивать подготовительные упражнения Соблюдать технику безопасности на воде	Зачет
5	Длительный бег с ускорением.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивать умения выполнять	Зачет
6	Спринтерский бег. Бег 30 м		Зачет
3.	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение. Игры на воде.		
7	Прыжки на месте и с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ .		
8	Бег 60 м. Прыжки по разметкам		Зачет
4.	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение. Игры на воде.		
9	Длительный бег 500 м без учета времени		Зачет
10	Прыжок в длину с места.		Зачет
5.	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение. Игры на воде.		
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.		
12	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.		
6.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения.		Зачет

		<p>подготовительные упражнения и упражнения по освоению с водой.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации при выполнении подготовительных упражнений.</p> <p>Определять степень умения выполнять подготовительные упражнения.</p>	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 6 часов.			
13	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику плавания на спине.</p> <p>Осваивать двигательные действия при работе ногами и руками кролем на спине.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при проведении занятий на воде.</p>	
14	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».		Зачет
7.	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.		
15	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».		
16	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».		
8.	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.		Зачет
17	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».		
18	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».		Зачет
9.	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками.		

2 четверть – 14 часов + 7 часов плавание – итого 21 час

Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». 4 часов.

19	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
20	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».		
10.	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками.		Зачет
21	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».		
22	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».		Зачет
11.	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки.	<p>Моделировать технику плавания на спине с опорой и без опоры.</p> <p>Осваивать согласование двигательных действий .</p> <p>Выявлять характерные ошибки при согласовании движений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при прыжках в воду.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание соскоков и прыжков в воду ногами вниз.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	

		<i>изменения условий и двигательных задач. Принимать</i> адекватные решения в условиях прыжковой деятельности.	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 10 часов.			
23	Строевая подготовка. ТБ.	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Моделировать технику плавания на спине с опорой и без опоры.</p> <p>Осваивать согласование двигательных действий .</p> <p>Выявлять характерные ошибки при согласовании движений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при прыжках в воду.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание соскоков и прыжков в воду ногами вниз.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>	
24	Строевая подготовка.		Зачет
12.	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки.		
25	Строевая подготовка.		
26	Лазание по гимнастической стенке.		Зачет
13.	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки.		
27	Лазание по гимнастической стенке.		Зачет
28	Лазание по канату в два и три приема.		
14.	Кроль на груди. Движение ногами (с подвижной опорой и без опоры). Движения руками.		Зачет
29	Лазание по канату в два и три приема.		
30	Лазание по канату в два и три приема.		
15.	Кроль на груди. Движение ногами (с подвижной опорой и без опоры). Движения руками.		
31	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.		
32	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.		Зачет

		<p>при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	
16.	Кроль на груди. Движение ногами (с подвижной опорой и без опоры). Движения руками.	<p>Осваивать умение лежания на воде.</p> <p>Моделировать технику плавания в способе кроль на груди.</p> <p>Осваивать двигательные действия при работе ногами кролем на груди.</p>	Зачет
3 четверть – 20 часов + 10 часов плавание – итого 30 часов			
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.			
33	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	

		<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.			
34	Характеристика здорового образа жизни	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>	
17.	Кроль на груди. Движение ногами и руками. Игры на воде.	<p>Осваивать умения двигательных действий при плавании кролем на груди.</p> <p>Соблюдать технику безопасности во время игр на воде.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при плавании кролем на груди.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	Зачет
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 10 часов			
35	Стойка на лопатках.	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических</p>	
36	Стойка на лопатках.		Зачет
18.	Кроль на груди. Движение ногами и руками.		

	Игры на воде.	<p>упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>	
37	кувырок вперед в группировке.		
38	кувырок вперед в группировке.		Зачет
19.	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).		Зачет
39	Вис на согнутых руках.		
40	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.		
20.	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).		
41	Упражнение в равновесии.		
42	Упражнение в равновесии.		Зачет
21.	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).		Зачет
43	«Мост» из положения лежа на спине.		
44	«Мост» из положения лежа на спине.		Зачет

		<p>безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	
22.	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).	<p>Моделировать технику плавания кролем на груди.</p> <p>Выявлять технические ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Описывать технику согласования при плавании кролем на груди.</p>	
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 8 часов.			
45	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Осваивать умения выполнять</p>	
46	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.		
23.	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).		Зачет
47	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.		
48	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.		Зачет
24.	Кроль на спине. Обучение старту из воды.		
49	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.		
50	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.		
25.	Кроль на спине. Обучение старту из воды.		
51	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.		Зачет
52	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	Зачет	

		универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
26.	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки.	Моделировать физические нагрузки при проплывании отрезков кролем на груди. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при обучении старту. Описывать разучиваемые технические действия при обучении старта прыжком с тумбочки	Зачет
4 четверть – 16 часов + 8 часов плавание – итого 24 часа			
Раздел: «Легкая атлетика». 8 часов.			
53	Бег с изменением темпа. ТБ.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	
54	Прыжки через препятствия		Зачет
27.	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки.		
55	Прыжки по разметкам		
56	Прыжок в длину с места.		Зачет
28.	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки.		Зачет
57	Прыжок в длину с места.		Зачет
58	Метание набивного мяча.		
29.	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.		
59	Метание малого мяча.		
60	Метание малого мяча.	Зачет	

		<p>выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Выявлять технические ошибки при выполнении старта с тумбочки. Описывать технику прыжком с тумбочки.</p>	
30.	<p>Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при проведении игр на воде. Выявлять характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания. Осваивать универсальные умения при плавании способом в полной координации.</p>	Зачет

		<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на воде.</p>	
Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 8 часов.			
61	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при проведении игр на воде.</p>	
62	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».		Зачет
31.	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.		
63	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».		
64	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».		
32.	Совершенствование навыков в овладении		Зачет

	техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.	<p>Соблюдать технику безопасности при проведении игр на воде.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания.</p> <p>Осваивать универсальные умения при плавании способом в полной координации.</p>	
65	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».		
66	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки», «Попади в обруч».		Зачет
33.	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.		Зачет
67	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки», «Попади в обруч».		Зачет
68	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки», «Попади в обруч».		Зачет
34.	Совершенствование навыков в овладении техникой способом плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.	<p>Соблюдать технику безопасности при проведении игр на воде.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при согласовании движений рук, ног и дыхания.</p> <p>Осваивать универсальные умения при плавании способом в полной координации.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	Зачет

