

# АНОО Иркутская Вальдорфская школа

УТВЕРЖДЕНА  
На заседании педагогической коллегии  
25 августа 2017 г.  
Ведущий коллегии  
\_\_\_\_\_ Л. Г. Кузнецова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2017-2018
Класс	2 класс
Количество часов в год	66
Уровень реализации	базовый

Учитель: Иваненко Наталья Владимировна

Иркутск

## Планируемые результаты обучения

В результате изучения курса Физическая культура по данной программе у учеников 2 класса школы будут сформированы **предметные знания, умения, навыки и представления**, предусмотренные программой курса, а также **личностные и метапредметные результаты** (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

### Личностные универсальные действия

Выпускник:	
<i><b>Ценностно-смысловые ориентации личности</b></i>	
- обладает опытом эмоционального переживания ценности взаимодействия в коллективе и ценности ответственности, ценности истории и культуры других народов через игры ; - сознает наличие иного мнения или позиции у других людей;	Л1 Л2
<i><b>Морально-нравственные ориентации личности</b></i>	
- способен соблюдать морально-нравственные нормы при различных видах взаимодействия исходя из понимания обязательности их для всех;	Л4
<i><b>Личностное и социальное самоопределение учащегося</b></i>	
- способен к обозначению своих социальных качеств и способностей;	Л8
<i><b>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</b></i>	
- способен к пониманию того, что учебную задачу можно решить несколькими способами; - сформировал личностный смысл обучения, желания учиться; - может соблюдать правила в подвижных играх.	Л10 Л11 Л12
<i><b>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</b></i>	
- знаком с основными понятиями охраны здоровья, здорового образа жизни и вредных привычек;	Л13

### Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник:	Р2
<i><b>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</b></i>	
- на основе предыдущего опыта способен применить алгоритм решения задач при возникновении познавательной проблемы;	Р4

- способен сопоставлять образец, данный учителем, и собственную работу, исправлять ошибки.	
<b><i>Волевая саморегуляция личности</i></b>	
- при возникновении трудностей использует метод «проб и ошибок», обращается за помощью к учителю; - умеет уравнивать мотивацию «хочу» и «надо» при выполнении деятельности, например, домашнего задания и т.п.;	P6 P7
<b><i>Рефлексивное и критическое мышление личности</i></b>	
- способен указать, понятно задание или нет; - при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться к учителю; - определять правильность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими работами.	P9 P10 P11
<b><i>Безоценочное непосредственное восприятие действительности</i></b>	
- способен к начальным навыкам описания предметов или явлений на основе ощущений или чувственного опыта	
<b><i>Навыки адекватной учебной самооценки</i></b>	
- способен выбрать или выделить наиболее успешную или правильную часть своей работы в различных сферах учебной деятельности.	P13

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник:	
<b><i>Собственная познавательная активность учащегося</i></b>	
- при решении учебной задачи способен ассоциативно вспомнить и привести пример схожей ситуации из индивидуального опыта; - способен задать познавательный вопрос по изучаемой теме.	П1
<b><i>Общие приёмы решения учебных задач</i></b>	
- способен сделать простые выводы на основании результатов наблюдения;	П2
<b><i>Логические действия и операции</i></b>	
- способен находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу - способен сравнивать и группировать предметы по нескольким основаниям.	П8 П9

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник:	
<b><i>Социокультурная компетенция личности</i></b>	

- начинает и заканчивает разговор в соответствии с общепринятыми нормами коммуникации; - способен объяснить на доступном уровне почему думает так или иначе; - может различать особенности характеров, состояний, особенностей взаимодействий через художественное переживание..	K1 K2 K3
<b>Навыки диалогического способа общения</b>	
- способен отвечать на вопросы и задавать их в соответствии с содержанием диалога или группового обсуждения; - может поддержать или включиться сам в диалог в малой группе..	K5 K6
<b>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</b>	
- способен описать переживаемые чувства в конфликтной ситуации..	K9

### Планируемые предметные результаты на конец 2 класса

<p><b>обучающийся научится:</b> использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p><b>обучающийся получит возможность:</b> овладеть умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p>
--	---

### Содержание учебного предмета

#### 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).

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Основные физиологические показатели человека (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)

Режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика с основами акробатики

Упражнения на развитие координации движений.

Ору со скамейкой. Перекат назад с группированием.

Мост из положения лёжа.

Перекат назад. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Кувырок назад.

Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.

Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.

ОРУ со скакалкой.

Разучивание танцевальных движений

Упражнения на развитие гибкости.

Закрепление прыжков со скакалкой.

### ***Лёгкая атлетика***

Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.

Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр.

Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.

Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачёт челночного бега.

Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости.

Закрепление и навыков бега, прыжков.

Метание малого мяча на дальность – обучение.

*Лыжные гонки.* Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.

Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбольная подготовка на основе подвижных игр.



## Тематическое планирование по Физическая культура (2 класс)

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре</b>			
Знания о физической культуре	Вводный урок Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Знать историю возникновения соревнований, появления мяча, игр.	1
	История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений	Знать историю зарождения Олимпийских игр. Понимать значение физических упражнений.	1
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Знать основные физические качества. Знать значение закаливания для организма.	1
<b>Способы физкультурной деятельности</b>			
Самостоятельные занятия	Режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Иметь представление о режиме дня, физических качествах, оздоровительных мероприятиях.	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Основные физиологические показатели человека (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)	Иметь представление о физиологических показателях, их измерении. Сравнение физиологических показателей в 1 и 2 классах	1
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	Иметь представление о подвижных играх и их организации, обеспечении безопасности во время проведения игр. Соблюдение правил в игре	1
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
Организующие команды и приемы	Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка,	Строиться в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение	1

	дорожка, копна». "У медведя во бору".	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	
Теоретические знания	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура?	История возникновения упражнений, современные виды соревнований	1
Беговая и прыжковая подготовка	Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	Учатся выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания.	1
	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	Учатся выполнять высокий старт, прыжок в длину с места Развитие быстроты, внимания	1
	Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	1
	Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма.	1
Метание	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	1
	Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений	1
	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег –развитие скоростных способностей	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	1
Беговая подготовка (зачет)	Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	1
Прыжки в высоту	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.	1
	Закрепление прыжков в высоту через	Освоение техники прыжков в высоту в играх.	1



	препятствие Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	Умение работать в группах.	
Закрепление навыков метания в игре	Обучение игре «Охотники и утки».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия	1
	Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
Закрепление навыка прыжка, развитие физических качеств	Игра «Волк во рву.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	1
Закрепление навыка прыжка, развитие физических качеств	Игра «Зайцы в огороде».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	1
Игровая эстафета	«Эстафета с обручами».	Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре	1
Подвижные игры	Игра «Морская фигура».	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат	1
Игровая эстафета	«Веревочка под ногами»	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре	1
Подвижные игры	«Путешествие в лес». Развитие двигательных способностей	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения	1
	«Веселый мяч». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	1
	«Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения	1
	«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.	1

	и координационных способностей	Развитие памяти и воображения. Развитие навыков сотрудничества в игре.	
	«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	1
Игровая эстафета	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	1
	Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры. для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
Подвижные и спортивные игры	Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	1
	Закрепление правил игр «Просо», «Двойныегорелки», «Бабки»	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Обучение русским народным играм «Невод», «Заинька».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Тестирование	Контроль за физическим развитием	1
	Развитие двигательных качеств в русской народной игре «12 палочек»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	1
	Развитие двигательных качеств в русской народной игре «12 палочек»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	1
	Развитие двигательных качеств в русской народной игре «Двойные горелки»,	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Закрепление РНИ изученных на уроках	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ	1

	Закрепление РНИ изученных на уроках	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ	1
	Развитие двигательных качеств в игре «Ручной мяч» по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания	1
	Развитие двигательных качеств в игре «Ручной мяч» по упрощенным правилам	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания	1
<b>Элементы баскетбола</b>			
Элементы баскетбола	Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча на месте.	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений	1
	О/т. Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча на месте.	Совершенствуют технику выполнения упражнений	1
	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	Совершенствуют технику выполнения упражнений	1
	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	1
	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	1
	П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность,	1
	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	1
	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Выполнение бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяча	1
	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	1

	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	Игра «Прокати быстрее мяч»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Волна»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Неудобный бросок»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Конники-спортсмены»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Отгадай, чей голос»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Что изменилось»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Посадка картофеля»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
На материале раздела «Легкая атлетика»	Игра «Точно в мишень»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Салки»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Шишки – желуди – орехи»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Мышеловка»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Мяч соседу»	Развивают координационные способности и навыки взаимодействия в игре	1
	Игра «Пустое место» Подведение итога года. Задание на лето.	Развивают координационные способности Дают оценку своим умениям	1

**Итого**

**66**