

МОУ «Лицей №26»

Рабочая программа
по физической культуре
по лыжной подготовке во 2 классе
и формирование универсальных учебных действий.

Мысливцева Т.М.
Учитель физической культуры МОУ «Лицей №26»
г. Подольска, Московской области.

2012 г.

Пояснительная записка.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Данная рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса составлена на основе многолетнего опыта работы по физической культуре в начальной школе и направлена на решение следующих задач:

- 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.

Освоение предмета «Физическая культура» (лыжная подготовка) способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входит:

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

Благодаря использованию в педагогическом процессе универсальных учебных действий: личностных (самоопределяющих, смыслообразующих), метапредметных: регулятивных, коммуникативных, познавательных; предметных, планируется достижение практического результата:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

При использовании данной рабочей программы достигаются умение детей организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения техническим действиям лыжного спорта. Данная рабочая программа может быть внедрена.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ урока	Дата/неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
50	17-я	Обучение скользанию шагу на лыжах с палками.	Упражнения в скользании шаге на лыжах с палками и без палок фронтальным и поточным методами.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки, переход от игровой деятельности к учебной.	Скользание шага выполняется на согнутых ногах; скольжение производится на каждой ноге; отталкивание палками производится поочередно (правая рука – левая нога).	Научиться скользить на лыжах, помогая своему движению палками.	Научиться кооперировать свои действия с действиями других учеников при движении по лыжне. Готовность слушать и слышать учителя.	Передвижение на лыжах скользанием шагом с палками способствует развитию координации движений, а также выносливости.	Самостоятельно и с помощью учителя при поточном методе.	Передвижение на лыжах скользанием шагом с палками до 1 км.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
49	17-я	Одежда лыжника . Спортивный инвентарь. Температурный режим.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки. Показ спортивного инвентаря. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовки.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки.	Важно правильно одеваться во время уроков на открытом воздухе, а также необходимость правильного выбора спортивного инвентаря.	Научиться правильно одеваться в любую погоду, важен правильный подбор мази для лыж.	Готовность слушать учителя. Уметь формулировать вопрос.	Занятия лыжным спортом способствуют закаливанию организма, развивают ловкость и выносливость.	Методы, используемые на уроке; диалог, дискуссия ; фронтальный и групповой.	Подготовить спортивный инвентарь и спортивную одежду.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
51	17-я	Обучение передвижению двухшажным попеременным ходом.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом фронтальным и поточным методом на учебном круге.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; переход от игровой деятельности к учебной.	Двухшажный попеременный ход выполняется на согнутых ногах: опорная нога вначале выпрямляется, потом перед отталкиванием, сгибается и снова выпрямляется; после толчка лыжа отрывается от снега, но не высоко. Мах рукой делают локтем.	Научиться контролировать движения своего тела, соблюдая технику лыжного хода.	Готовность слушать учителя и выполнять необходимые указания для достижения результата. Уметь формулировать вопрос.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом – более эффективный способ передвижения, но и более сложный, требующий точности, координации и выносливости.	При фронтальном выполнении – правильно показать упражнения; при поточном – личная коррекция каждого ученика.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 500 м.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
52	18-я	Закрепление техники двухшажного попеременного хода.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом на дистанции 500 м поточным методом.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; осознание необходимости совершенствования техники лыжного хода.	Двухшажный попеременный ход выполняется на согнутых ногах: опорная нога вначале выпрямляется, потом перед отталкиванием, сгибается и снова выпрямляется; после толчка лыжа отрывается от снега, но не высоко. Мах рукой делают локтем.	Научиться контролировать движения своего тела, соблюдая технику лыжного хода.	Готовность слушать учителя и выполнять необходимые указания для достижения результата. Уметь формулировать вопрос.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом – более эффективный способ передвижения, но и более сложный, требующий точности, координации и выносливости.	Самостоятельно и с помощью учителя.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 500 м.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
53	18-я	Обучение технике спуска с гор в основной стойке с пологого склона.	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона поточным методом. Подъем ступающим шагом. Игра «Спуск шеренгами».	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; развитие волевых качеств: смелости, преодоления страха, мужества.	Ноги слегка согнуты, одна нога на ½ ступни впереди другой, вес тела распределен равномерно на обе ноги; туловище немного наклонено вперед, плечи опущены; руки, слегка согнутые в локтях, удерживают палки почти в горизонтальном положении.	Научиться управлять своим телом во время спуска с гор.	Готовность сотрудничать с учителем, координируя свои движения и преодолевая страх.	Спуск с гор требует от ученика определенных волевых усилий для преодоления страха, развивает волю, смелость и координацию движений.	Правильный показ учителем техники спуска, коррекция ученика при поточном методе обучения.	Спуски с гор в основной стойке с пологого склона.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
54	18-я	Обучение техники подъема «лесенкой».	Подъем на пологий склон «лесенкой» групповым и поточным методом.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки ; переход от игровой деятельности и к учебной	Подъем «лесенкой» применяется для преодоления очень крутых склонов. Лыжник становится боком к вершине горы и поочередно переставляет лыжи вверх по склону, одновременно переставляя одноименную палку. Лыжи поставлены на ребро.	Научиться правильному наклону голеней к склону; правильной постановке палок (недалеко от лыж); небольшими шагами (не очень мелкими).	Готовность соизмерять свои усилия и желания с указаниями учителя и интересами других учеников.	Подъем в гору «лесенкой» способствует развитию силы и координации и движений.	Правильный показ учителя, коррекция действий ученика при поточном методе обучения.	Подъем в гору «лесенкой» на пологих и крутых склонах.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
55	19-я	Обучение торможению, способам падения на бок и спуске с горы на пологом склоне.	Спуск с горы с пологого склона и торможение способом падения на бок поточным методом. Подводящие упражнения. Падения на месте, 4-5 раз, фронтальным методом.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; переход от игровой деятельности к учебной	Спускаясь с горы, не всегда удается удержаться, чтобы при падении избежать травм или поломки лыж, нужно принять специальные меры: необходимо присесть и мягко перекатиться в сторону -назад. Нельзя падать ни вперед, ни назад.	Научиться тормозить, мягко приседая и перекатываясь в сторону – назад.	Готовность соизмерять свои усилия с указаниями учителя. Готовность слушать и слышать учителя.	Правильное торможение падением при спуске с горы помогает избежать травм.	Самостоятельно и с помощью учителя при поточном методе.	Торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
56	19-я	Обучение торможению «плугом».	Торможение «плугом» применяется при прямых спусках и позволяет тормозить обеими лыжами.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки ; переход от игровой деятельности и к учебной.	При торможении «плугом» задники лыж нужно развести в стороны, носки соединить, наружные ребра лыж приподнять, а внутренние несколько нагрузить.	Научиться разводить задники лыж, соединив носки, кантуя лыжи, уменьшая наклон туловища.	Научиться внимательно слушать учителя и соизмерять свои усилия с указаниями учителя.	Разведение лыж осуществляется плавным давлением каблуков наружу. Руки с палками немного вытянуты вперед, кости сближены. Развивается ловкость, координация движений.	Самостоятельно и с помощью учителя при поточном методе.	Торможение «плугом» при прямых спусках.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
57	19-я	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (до 500 м).	Напомнить основные требования при оттапливании палками: нижний конец палки выносится вперед и ставится на снег не дальше носка выдвигаемой ноги; рука согнута в локте.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; переход от игровой деятельности к учебной.	Двухшажный попеременный ход выполняется на согнутых ногах: опорная нога вначале выпрямляется, потом перед оттапливанием, сгибается и снова выпрямляется; после толчка лыжа отрывается от снега, но не высоко. Мах рукой делают локтем.	Научиться контролировать движения своего тела, соблюдая технику лыжного хода.	Готовность слушать учителя и выполнять необходимые указания для достижения результата. Уметь формулировать вопрос	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом – более эффективный способ передвижения, но и более сложный, требующий точности, координации и выносливости.	При поточном методе – коррекция ученика учителем.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом 500 – 1000 м.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
58	20-я	Совершенствование техники спуска с горы в основной стойке и подъема «лесенкой».	Спуски с горы в основной стойке. Подъём «лесенкой». Спуски в основной стойке с приседанием для прохождения ворот из палок, поставленных на склоне.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки; переход от игровой деятельности к учебной.	Ноги слегка согнуты, одна нога на ½ ступни впереди другой, вес тела распределен равномерно на обе ноги; туловище немного наклонено вперед, плечи опущены; руки, слегка согнутые в локтях, удерживают палки почти в горизонтальном положении.	Научиться управлять своим телом при спуске и подъёме.	Готовность соизмерять свои усилия и желания с указаниями учителя и интересами других учеников.	Спуски и подъёмы способствуют развитию силы, координации и движений, воспитывают смелость и решительность.	Самостоятельно и с помощью учителя.	Спуски и подъёмы на пологом склоне.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержан ие урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностны е УУД	Познавательны е УУД	Регулятивн ые УУД	Коммуникати вные УУД	Предметные УУД		
59	20-я	Совершенство вать технику двухшаж ного попере много хода (500 – 800 м).	Напомнить технику. Типичные ошибки: нет приседани я перед отталкиван ием ног; отталкиван ие ногой делается поздно. Скольжени е на 2 ногах, палки ставятся широко. Игра « Накаты».	Формирова ние позитивног о отношения к занятиям лыжным спортом, формирова ние адекватной самооценки ; переход от игровой деятельност и к учебной.	Двухшажный попеременный ход выполняется на согнутых ногах: опорная нога вначале выпрямляется, потом перед отталкиванием, сгибается и снова выпрямляется; после толчка лыжа отрывается от снега, но не высоко. Мах рукой делают локтем.	Научиться контролиро вать движения своего тела, соблюдая технику лыжного хода.	Готовность слушать учителя и выполнять необходимые указания для достижения результата. Уметь формулироват ь вопрос.	Передвижен ие на лыжах двухшажны м попеременн ым ходом – более эффективны й способ передвижен ия, но и более сложный, требующий точности, координаци и движений и выносливос ти.	При фронтальн ом выполнен ии – правильно показать упражнен ия; при поточном – личная коррекция каждого ученика.	Передви жение на лыжах двухшаж ным попере мным ходом до 500 м.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 2 класс.

№ ур ока	Дата/ неделя	Тема урока	Содержание урока, формы и методы работы	Результаты образовательного процесса					Методы контроля и коррекции	Дом. задание
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Предметные УУД		
60	20-я	Прохождение контроль ной дистанции в 1 км без учета времени.	Прохождение контроль ной дистанции в 1 км без учета времени. Игры по выбору детей или катание с горы.	Формирование позитивного отношения к занятиям лыжным спортом, формирование адекватной самооценки ; переход от игровой деятельности к учебной.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом или скользящим шагом без учета времени.	Научиться преодолевать дистанцию в 1 км, что способствует развитию выносливости.	Научиться кооперировать свои действия с действиями других учеников на лыжне. Готовность преодолевать трудности, усталость.	Преодоление дистанции в 1 км на лыжах развивает терпение, выносливость, умение трудиться.	Самостоятельно и с помощью учителя.	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.

Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, М., «Просвещение», 2011.
2. «Физическая культура», А.П. Матвеев, программа для начальных классов, М., «Просвещение», 2008.
3. Рабочие программы «Физическая культура» А.П Матвеев, 1-4 кл., М., «Просвещение», 2011.
4. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 кл. В. И. Лях, М. «Просвещение» 2011.
5. «Физическая культура. 2 класс. Поурочные планы.» М. В. Видякин, изд. «Учитель», Волгоград, 2005.
6. «Физическая культура» А. П. Матвеев, академический школьный учебник, 1, 2, 3-4 кл., М. «Просвещение» 2011.
7. «Физическая культура» В. И. Лях, 1-4 кл., учебник, М. «Просвещение» 2011.
8. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл.» В.И. Лях, А. А. Зданевич, М. «Просвещение», 2008.
9. «Поурочные планы. Физкультура. 2 класс.» (пособие для учителя) И. И. Должиков, изд. «Айрис – пресс», М. 2004.
10. «Поурочные разработки по физкультуре» В. И Ковалько, 1-4 кл., «Вако», М. 2004.
11. «Уроки физкультуры в начальной школе» Г. Ю. Фокин 1-4 кл., М., «Школьная пресса», 2003.
12. «Физкультура 1 – 11 кл. Рабочие программы» Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Волгоград, изд «Учитель» 2012.