

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Меловская основная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ Меловская основная школа

Гусев Евгений Викторович
ФИО
«28» 08 2017 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 04/09 2017
Директор МБОУ Меловская основная школа
И.Г. Хайтдинова
ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 2 начальное общее
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 105 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Гусев Евгений Викторович
(ФИО, квалификационная категория)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Данная программа по физической культуре разработана для учащихся 2 класса МОУ Меловская основная школа на основе:

1. Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Минобрнауки от 31.12. 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре как инвариантной (обязательной) части учебного курса
5. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Меловская основная школа;
6. Учебного плана МОУ Меловская основная школа.

Для составления рабочей программы учебного курса использовались:
Авторская Программа по физической культуре 1-4 классов В.И.Лях, Просвещение 2012г.

Рабочая программа ориентирована на:
Учебник Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- М.Просвещение, 2012.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы - 1 год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

Обучающиеся научатся:

Положительное отношение к урокам физкультуры;

Понимание значения физической культуры для здоровья человека;

Мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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:

Обучающиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках нарушений осанки;
определять способы закаливания;
рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о физическом развитии человека;
называть меры по профилактике нарушений осанки;
определять способы закаливания;
определять влияние физической культуры на воспитание характера человека;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды бега;
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180 градусов;
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;
лазать по гимнастической лестнице и по наклонной скамейке;
перелазать через гимнастическую скамейку горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»;
выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
определять 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:

Обучающиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
анализировать результаты выполнения заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

объяснять какие технические приёмы были использованы при выполнении заданий;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёром в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Обучающиеся научатся:

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных занятий, используя справочные материалы;

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;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитаем характера человека.

Обучающиеся 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, команде.

Обучающиеся 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 класс

1. Знания о физической культуре (3ч).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(В процессе урока).

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

2. Гимнастика с основами акробатики.(20ч)

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3. Лёгкая атлетика.(25ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4. Лыжные гонки.(21ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

5. Подвижные и спортивные игры (33ч)

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.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Таблица распределения количества часов по разделам

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	3	
2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	20	20	
3	<i>Лёгкая атлетика</i>	25	25	
4	<i>Лыжные гонки</i>	21	21	
6	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	33	33	
	<i>Резерв</i>	3	3	
	Итого	105	105	

Таблица распределения количества часов по темам

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Раздел 1, Раздел 3. Знания о физической культуре. <i>Лёгкая атлетика</i>	28 (3+25)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2	История возникновения спортивных соревнований.	1
3	История возникновения Олимпийских игр.	1
4	Ходьба на носках и пятках.	1
5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	Перешагивание через предметы.	1

7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
8	Бег на 30 метров.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Челночный бег 3х10 м.	1
11	Профилактика нарушений осанки.	1
12-13	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	2
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
16	Прыжки через скакалку.	1
17	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
19	Прыжки с высоты.	1
20	Прыжок в длину с разбега.	1
21	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
22	Прыжок в высоту с разбега.	1
23	Прыжки-многоскоки.	1
24	Метание теннисного мяча на дальность	1
25	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1
26	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1
27	Бег на 30 м.	1
28	Челночный бег 3х10 м.	1
	Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики	20
29	Правила поведения на уроках гимнастики	1
30	Влияние упражнений на физическое развитие человека	1

31	Перекаты в сторону.	1
32-33	Кувырок вперёд.	2
34-37	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на другую скамейку.	4
38	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1
39	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
40	Запрыгивание на горку матов.	1
41	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1
42	Вис лёжа на низкой перекладине.	1
43-46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	4
47	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
48	Полоса препятствий	1
	Раздел 4. Лыжные гонки	21
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
50	Поворот переступанием вокруг пяток	1
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
52	Передвижение скользящим шагом.	1
53	Спуск в основной стойке.	1
54	Спуск в низкой стойке.	1
55	Подъём в уклон скользящим шагом	1
56	Подъём «лесенкой».	1
57	Равномерное передвижение.	1
58	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
59	Торможение падением.	1
60	Зимние Олимпийские игры.	1

61-64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	4
65	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
66-68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	3
69	Способы закаливания	1
	Раздел 5. Подвижные и спортивные игры	33
70	Физическое развитие человека.	1
71	Летние Олимпийские игры.	1
72	Преодоление препятствий.	1
73-80	Подвижные игры.	8
81-86	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	6
87-93	Бросок мяча одной рукой от плеча.	7
94-95	Элементы спортивных игр.	2
96	Ходьба противходом.	1
97	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
98	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
100-102	Подвижные игры и эстафеты.	3
103-105	Резерв.	3
ИТОГО		105

