

Рабочая программа по физической культуре

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Федеральной примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»
- Учебного плана МБОУ «Школа №60» на 2016/2017 учебный год

Рабочая программа ориентирована на **использование учебника:**

- Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2011 г.

а также **дополнительных пособий** для учителя:

- Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011г;
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 кл. – М.: ВАКО, 2011г

Настоящая рабочая программа учитывает возрастную специфику обучающихся во 2 классе. Согласно действующему в лицее учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: **количество часов во 2-ом классе:** всего 102 часа, в неделю 3 часа.

В соответствии с этим реализуется программа по физической культуре, **целью** которой является:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент.

Образовательные **задачи** состоят в следующем:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Контрольные нормативы по освоению
навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4
8	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

**Годовое планирование учебного материала
(102 часа, 3 часа в неделю)**

	Количество часов	Вид спорта
1 четверть	24	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	24	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	24	спортигры, легкая атлетика
Итого	102	

Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч)

1. Знания о физической культуре (3 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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.

2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)

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.

3. Физическое совершенствование (72 ч)

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

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.

4. Баскетбол (12 ч)

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».

5. Волейбол (12 ч)

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».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учащиеся будут знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 - Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
 - Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
 - Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень

**Тематическое планирование
по физической культуре (102 часа, 3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока
Лёгкая атлетика (10 ч)	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».

5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».
6	Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».
9	Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)	
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
14	Передача и ловля мяча на месте в парах
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти.
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)	
28	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия
37	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.

39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»
41	Кувырок вперед из упора присев.
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».
Лыжная подготовка (30 ч)	
49	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»
57	Повороты переступанием вокруг носков.
58	Подъем ступающим шагом.
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»
62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».
63	Попеременный двушажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».
64	Попеременный двушажный ход без палок. П/и «Шире шаг».
65	Подъемы и спуски с небольших склонов
66	Попеременный двушажный ход без палок. п/и «Салки с домом».
67	Попеременный двушажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».
68	Попеременный двушажный ход с палками под уклон.
69	Подъемы и спуски с небольших склонов
70	Повороты с переступанием
71	Попеременный двушажный ход с палками.
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.

74	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км
76	Подъемы и спуски с небольших склонов
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 ч)	
79	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись».
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».
90	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
Легкоатлетические упражнения (11 ч)	
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.
93	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Рыбаки и рыбки», «Невод».
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».
100	Бег на 500 м в умеренном темпе .П/и «Так и так».
101	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».
102	«Охотник и утки», « Воробы и ворона». Соревнования.

