

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

ПРИНЯТО
протокол научно-методического совета
МАОУ «Гимназия №1»
от «31» августа 2017 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Гимназия №1»
О.А. Зюльганова
приказ от 01.09 2017 г. № 158



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 2 класса
на 2017/18 учебный год

Составитель: Орлова Анастасия Алексеевна,
учитель начальных классов
МАОУ «Гимназия № 1»

Соликамск, 2017

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного материала

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована обучающимся вторых классов.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами и формирования у младшего школьника умения учиться.

Программа направлена на реализацию **цели** - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая учебная программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Знания о физической культуре	3
Раздел 2.	Физическое совершенствование	99
	Тема 1. Легкая атлетика	24
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	24
	Тема 3. Лыжные гонки	27
	Тема 4. Подвижные и спортивные игры	24
Итого		102

Содержание учебного материала

Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из раз-

личных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Лыжные гонки

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

Зимние олимпийские игры.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Национальные игры: русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Раздел. Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Предполагаемые личностные, метапредметные
и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- 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

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и 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.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых 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

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- 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, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся 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, в команде.

Учащиеся 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.

Проведение зачётно-тестовых уроков

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			
		«5»	«4»	«3»	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Примечание	Дата проведения урока	
			по плану	по плану
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями			
2	История возникновения спортивных соревнований			
3	История возникновения Олимпийских игр			
Раздел 2. Физическое совершенствование (99 часов)				
Тема 1. Легкая атлетика (24 часа)				
4	Ходьба на носках и пятках			
5	Чередование ходьбы и бега			
6	Перешагивание через предметы			
7	Ходьба с высоким подниманием бедра			
8	Бег широким шагом			
9	Прыжок в длину с места			
10	Прыжок в длину с места			
11	Прыжок с поворотом на 180°			
12	Челночный бег 3x10м			
13	Профилактика нарушений осанки			
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки			
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель			
16	Отбивы резинового мяча двумя руками			
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м			
18	Летние Олимпийские игры			
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель			
20	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель			
21	Прыжки через скакалку			
22	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м			
23	Броски набивного мяча от груди на дальность			
24	Прыжки через скакалку с продвижением вперед			
25	Преодоление препятствий			
26	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»			
27	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее»			
Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)				
28	Правила поведения на уроках гимнастики			
29	Физическое развитие человека			
30	Влияние упражнений на физическое развитие человека			
31	Перекаты в сторону			
32	Перекаты в группировке вперед-назад			
33	Кувырок вперед			

34	Кувырок вперёд			
35	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку			
36	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом			
37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)			
38	Стойка на лопатках, согнув ноги			
39	Стойка на лопатках, согнув ноги			
40	Запрыгивание на горку матов			
41	Стойка на лопатках, выпрямив ноги			
42	Стойка на лопатках, выпрямив ноги			
43	Вис лёжа на низкой перекладине			
44	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине			
45	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья			
46	Переползание по полу под натянутой скакалкой.			
47	Перелезание через горку матов			
48	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд			
49	Полоса препятствий			
50	Подвижные игры. Соревнования и эстафеты			
51	Подвижные игры «Наша безопасность»			
Тема 3. Лыжные гонки (27 часов)				
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке			
53	Поворот переступанием вокруг пяток			
54	Поворот переступанием вокруг носков лыж			
55	Передвижение скользящим шагом без палок			
56	Передвижение скользящим шагом с палками			
57	Спуск в основной стойке			
58	Спуск в низкой стойке			
59	Подъём в уклон скользящим шагом			
60	Подъём «лесенкой»			
61	Подъём «лесенкой» в уклон			
62	Равномерное передвижение			
63	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м			
64	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»			
65	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»			
66	Торможение падением			
67	Равномерное передвижение до 800м			
68	Зимние Олимпийские игры			
69	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»			
70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах			
71	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах			
72	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах			

73	Спуск через «воротца» без палок			
74	Совершенствование спусков и подъёмов			
75	Совершенствование спусков и подъёмов			
76	Совершенствование спусков и подъёмов			
77	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках			
78	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках			
Тема 4. Подвижные и спортивные игры (24 часов)				
79	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания			
80	Ходьба противходом			
81	Смыкание приставными шагами в шеренге			
82	Размыкание приставными шагами в шеренге			
83	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге			
84	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека			
85	Прыжки через скакалку			
86	Прыжки в высоту			
87	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см			
88	Прыжок в длину с разбега			
89	Прыжок в длину с разбега			
90.	Прыжки через скакалку на одной ноге			
91.	Прыжки через скакалку на одной ноге			
92.	Прыжок в высоту с разбега			
93.	Прыжок в высоту с разбега			
94	Прыжки-многоскоки			
95	Метание теннисного мяча на дальность			
96	Метание теннисного мяча на заданное расстояние			
97	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность			
98	Бег на 30м			
99	Ведение резинового мяча одной рукой			
100	Элементы спортивных игр			
101	Совершенствование элементов спортивных игр			
102	Подвижные игры и эстафеты			