

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гришенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Согласовано:

на заседании методического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Утверждаю:

директор МКОУ
«Гришенская СОШ»

Ю.П.Бирюков
приказ №125
от «30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 2 класса
на 2017-2018 учебный год
Уровень начального общего образования, 102 часа.
Рабочая программа В.И.Ляха
Физическая культура 1-4класс
Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха
Москва «Просвещение»2016г.

Автор-составитель: учитель физической культуры

Лапкина Олеся Сергеевна

2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2016 г.

Авторская программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, что соответствует требованиям ФГОС и учебному плану МКОУ «Гришенская СОШ» на 2017 – 2018 уч. г.

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

Реализация цели учебной программы соотносится 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-методическая литература

1. **Лях В.И.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
2. **Лях В.И.** Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011..
3. **Патрикеев А.Ю.** Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2013.

Календарно-тематическое планирование

	Тема урока	Дата
	Организационно-методические указания	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
	Техника челночного бега	
	Тестирование челночного бега 3x10 м	

	Техника метания мешочка на дальность	
	Тестирование метания мешочка на дальность	
	Упражнения на развитие координации движений	
	Физические качества	
	Техника прыжка в длину с разбега	
	Прыжок в длину с разбега	
	Прыжок в длину с разбега на результат	
	Подвижные игры	
	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
	Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 с	
	Тестирование прыжка в длину с места	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись	
	Тестирование виса на время	
	Подвижная игра «Кот и мыши»	
	Режим дня	
	Ловля и броски мяча в парах	
	Подвижная игра «Осада города»	
	Броски и ловля мяча в парах	
	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	
	Ведение мяча	
	Упражнения с мячом	
	Подвижные игры	
	Кувырок вперёд	
	Кувырок вперёд с трёх шагов	
	Кувырок вперёд с разбега	
	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	
	Стойка на лопатках	
	Круговая тренировка	
	Стойка на голове	
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	
	Различные виды перелезаний	
	Вис завесом и двумя ногами на перекладине	
	Прыжки в скакалку	
	Прыжки в скакалку в движении	
	Круговая тренировки	
	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	
	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	
	Комбинация на гимнастических кольцах	
	Вращение обруча	
	Варианты вращения обруча	
	Лазание по канату и круговая тренировка	

	Круговая тренировка	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	
	Повороты переступанием на лыжах без лыжных палок	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	
	Торможение падением на лыжах с палками	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
	Повороты на лыжах переступанием с палками и обгон	
	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	
	Подъём на склон «ёлочкой»	
	Передвижение на лыжах змейкой	
	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	
	Подъём на склон «ёлочкой»	
	Передвижение на лыжах змейкой	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	
	Преодоление полосы препятствий	
	Усложнённая полоса препятствий	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	
	Прыжок в высоту спиной вперёд	
	Контрольный урок по прыжкам в высоту	
	Броски и ловля мяча в парах	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
	Эстафеты с мячом	
	Упражнения и подвижные игры с мячом	
	Знакомство с мячами - хопами	
	Прыжки на мячах - хопках	
	Круговая тренировка	
	Подвижные игры	
	Броски мяча через волейбольную сетку	
	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку	
	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	
	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	
	Бросок набивного мяча из- за головы на дальность	
	Тестирование виса на время	
	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
	Тестирование прыжка в длину с места	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса	

	лёжа согнувшись	
	Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 с	
	Техника метания на точность (разные предметы)	
	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Подвижные игры для зала	
	Беговые упражнения	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
	Тестирование челночного бега 3x10 м	
	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность	
	Подвижная игра «Хвостики»	
	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	
	Бег на 1000 м	
	Подвижные игры с мячом	
	Подвижные игры	