

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ «Гришенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

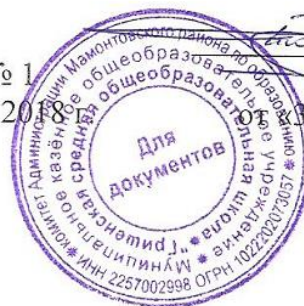
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

Согласовано:
на заседании методического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

Утверждаю:
директор МКОУ
«Гришенская СОШ»

Ю.П.Бирюков
приказ №44
от «31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 2 класса
на 2018-2019 учебный год.

Уровень начального общего образования, 102 часа.

Рабочая программа В.И.Ляха

Физическая культура 1-4 класс

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха

Москва «Просвещение» 2016 г.

Автор-составитель: учитель физической культуры
Лапкина Олеся Сергеевна

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 2018 – 2019 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).

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м,сек.	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 -" 6,8 -" 6,6 -"	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 -" 5,1 -" 5,0 -"	7,6 и выше 7,3 -" 7,0 -" 6,6 -"	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 -" 5,3 -" 5,2 -"
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	7 8 9	11,2 и выше 10,4 -"	10,8-10,3 10,0-	9,9 и ниже 9,1 -"	11,7 и выше 11,2 -"	11,3-10,6 10,7-	10,2 и ниже 9,7 -"

			10	10,2 -" 9,9 -"	9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 -" 8,6 -"	10,8 -" 10,4 -"	10,1 10,3- 9,7 10,0- 9,5	9,3 -" 9,1 -"
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и выше 110 -" 120 -" 130 -"	115- 135 125- 145 130- 150 140- 160	155 и выше 165 -" 175 -" 185 -"	85 и ниже 100 -" 110 -" 120 -"	110- 130 125- 140 135- 150 140- 155	150 и выше 155 -" 160 -" 170 -"
4.	Выносливость	6- минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 -" 800 -" 850 -"	730- 900 800- 950 850- 1000 900- 1050	1100 и выше 1150 -" 1200 -" 1250 -"	500 и менее 550 -" 600 -" 650 -"	600- 800 650- 850 700- 900 750- 930	900 и выше 950 -" 1000 -" 1050 -"
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 2 -"	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 -" 7,5 -" 8,5 -"	2 и ниже 2 -" 2 -" 3 -"	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 -" 13,0 -" 14,0 -"
6.	Силовые	Подтягива ние на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 1 -"	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 -" 5 -" 5 -"	- - - -	- - - -	- - - -
		на низкой перекладин е из виса лежа, кол- во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 -" 3 -" 4 -"	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 -" 16 -" 18 -"

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.
4. Методические рекомендации 1-4 класс

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Дата
1	Организационно-методические указания. Техника безопасности на уроках.	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта(легкая атлетика)	
3	Техника челночного бега(легкая атлетика)	
4	Тестирование челночного бега 3х10 м(легкая атлетика)	
5	Техника метания мешочка на дальность(легкая атлетика)	
6	Тестирование метания мешочка на дальность(легкая атлетика)	
7	Упражнения на развитие координации движений(легкая атлетика)	
8	Физические качества(легкая атлетика)	
9	Техника прыжка в длину с разбега(легкая атлетика)	
10	Прыжок в длину с разбега(легкая атлетика)	
11	Прыжок в длину с разбега на результат(легкая атлетика)	
12	Подвижные игры	
13	Тестирование метания малого мяча на точность(легкая атлетика)	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя(легкая атлетика)	
15	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с(легкая атлетика)	
16	Тестирование прыжка в длину с места(легкая атлетика)	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись	
18	Тестирование виса на время	
19	Подвижная игра «Кот и мыши»(подвижные игры)	
20	Режим дня	
21	Ловля и броски мяча в парах(спортивные игры)	
22	Подвижная игра «Осада города» (подвижные игры)	
23	Броски и ловля мяча в парах(спортивные игры)	
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	
25	Ведение мяча(спортивные игры)	
26	Упражнения с мячом(спортивные игры)	
27	Подвижные игры	
28	Кувырок вперед (гимнастика)	
29	Кувырок вперед с трёх шагов(гимнастика)	
30	Кувырок вперед с разбега(гимнастика)	
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперед(гимнастика)	
32	Стойка на лопатках(гимнастика)	
34	Круговая тренировка(гимнастика)	

35	Стойка на голове(гимнастика)	
36	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке(гимнастика)	
37	Различные виды перелезаний(гимнастика)	
38	Вис завесом и двумя ногами на перекладине(гимнастика)	
39	Прыжки в скакалку(гимнастика)	
40	Прыжки в скакалку в движении(гимнастика)	
41	Круговая тренировки(гимнастика)	
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах(гимнастика)	
43	Переверот назад и вперёд на гимнастических кольцах(гимнастика)	
44	Комбинация на гимнастических кольцах(гимнастика)	
45	Вращение обруча(гимнастика)	
46	Варианты вращения обруча(гимнастика)	
47	Лазание по канату и круговая тренировка(гимнастика)	
48	Круговая тренировка(гимнастика)	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок(лыжная подготовка)	
50	Повороты переступанием на лыжах без лыжных палок(лыжная подготовка)	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками(лыжная подготовка)	
52	Торможение падением на лыжах с палками(лыжная подготовка)	
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах(лыжная подготовка)	
54	Повороты на лыжах переступанием с палками и обгон(лыжная подготовка)	
55	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах(лыжная подготовка)	
56	Подъём на склон «ёлочкой» (лыжная подготовка)	
57	Передвижение на лыжах змейкой(лыжная подготовка)	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты» (лыж(лыжная подготовка)ая подготовка)	
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах(лыжная подготовка)	
60	Подъём на склон «ёлочкой» (лыжная подготовка)	
61	Передвижение на лыжах змейкой(лыжная подготовка)	
62	Контрольный урок по лыжной подготовке(лыжная подготовка)	
63	Преодоление полосы препятствий(легкая атлетика)	
64	Усложнённая полоса препятствий(легкая атлетика)	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега(легкая атлетика)	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат(легкая атлетика)	

67	Прыжок в высоту спиной вперёд(легкая атлетика)	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту(легкая атлетика)	
69	Броски и ловля мяча в парах(спортивные игры)	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» (спортивные игры)	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» (спортивные игры)	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо(спортивные игры)	
73	Эстафеты с мячом(спортивные игры)	
74	Упражнения и подвижные игры с мячом(спортивные игры)	
75	Знакомство с мячами - хопами(спортивные игры)	
76	Прыжки на мячах - хопах(спортивные игры)	
77	Круговая тренировка(спортивные игры)	
78	Подвижные игры	
79	Броски мяча через волейбольную сетку(спортивные игры)	
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность(спортивные игры)	
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» (подвижные игры)	
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку(спортивные игры)	
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» (спортивные игры)	
85	Бросок набивного мяча из- за головы на дальность(спортивные игры)	
86	Тестирование виса на время(спортивные игры)	
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя(спортивные игры)	
88	Тестирование прыжка в длину с места(спортивные игры)	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись(спортивные игры)	
90	Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 с(спортивные игры)	
91	Техника метания на точность (разные предметы) (легкая атлетика)	
92	Тестирование метания малого мяча на точность(легкая атлетика)	
93	Подвижные игры для зала(спортивные игры)	
94	Беговые упражнения(легкая атлетика)	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта(легкая атлетика)	
96	Тестирование челночного бега 3x10 м(легкая атлетика)	
97	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность(легкая	

	атлетика)	
98	Подвижная игра «Хвостики» (подвижные игры)	
99	Подвижная игра «Воробьи – вороны» (подвижные игры)	
100	Бег на 1000 м	
101	Подвижные игры с мячом(подвижные игры)	
102	Подвижные игры(подвижные игры)	