

МБОУ « Карагайская средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_Т.В. Салаурова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_2016г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре на 2016-2017 учебный год**  
**для 2-х классов**

Количество часов всего: 102, в неделю - 3

Составитель:

*Крючкова Анна Алексеевна*  
*учитель физической культуры*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – 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.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 определенным видам двигательной активности и влияния 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **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 определенные двигательные действия, активно развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

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

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

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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».

## **Личностные, метапредметные, 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 РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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, и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание учебного предмета

### 1. Знания и о физической культуре (4ч)

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (25ч)

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### 3. Легкая атлетика (29 ч)

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега,
- Выполнять броски набивного мяча от груди, и из-за головы;
- Пробегать 1 км.

### 4. Лыжная подготовка (12ч)

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

- Выполнять команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

- Переносить лыжи на плече и под рукой;
- Передвигаться в колонне с лыжами.
- Выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.
- Выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков, пяток лыж.
- Выполнять спуски в основной стойке.
- Выполнять подъемы ступающим и скользящим шагом.
- Выполнять торможение падением.
- Проходить на лыжах 1 км

**4. Подвижные игры (32 ч)** «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь» «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

*Примечание:* характеристика видов деятельности учащихся включена в календарно-тематическое планирование.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

В авторской программе В. И. Ляха, А. А. Задневича учебный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в связи с региональным компонентом в программе учтены климатогеографические особенности региона (Пермский край) и материально-техническая база КСОШ №1. В связи с этим из авторской программы исключен раздел «Плавание», увеличено количество часов в разделах «Легкая атлетика», «Подвижные

игры» Увеличение часов в выше указанных разделах обеспечит достижение всеми учащимися оптимального уровня общефизической подготовки.

Вариативная часть в учебном плане «КСОШ №1» не предусмотрена: три часа физкультуры входят в инвариантную часть.

В соответствии с календарно-учебным графиком на 2016-2017 учебный год: 1 четверть (9 недель), 2 четверть (7 недель), 3 четверть (10 недель), 4 четверть (8 недель).

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	25
Легкая атлетика	29
Подвижные игры	32
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- продемонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	6,0 с и меньше	6,1-6,6 с	6,7 с и больше	6,2 с и меньше	6,3-6,7 с	6,8 с и больше
Челночный бег 3x10 м	10,0 с и меньше	10,1-10,5 с	10,6 с и больше	10,2 с и меньше	10,3-10,8 с	10,9 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	10,1 м и дальше	6-10 м	Ближе 6 м	10,1 м и дальше	6-10 м	Ближе 6 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14 раз и более	10 – 13 раз	Менее 10 раз	13 раз и более	9 – 12 раз	Менее 9 раз
Подъем туловища за 30 с	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз
Прыжок в длину с места	143 см и дальше	128 – 142 см	Ближе 128 см	136 см и дальше	118 – 135 см	Ближе 118 см
Бег 1000 м	Без учета времени					

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

### **Критерии оценивания практических заданий:**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты) и теоретические задания. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой группы здоровья определены свои нормативы. По окончании 2 класса учащиеся основной медицинской группы должны показывать уровень физической подготовленности не ниже «средних» результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования; подготовительной группы – не ниже «среднего» уровня, за исключением нормативов невозможных выполнить по причине заболевания; дети, освобожденные от высоких физических нагрузок, освобождаются от сдачи нормативов, требующих приложения больших усилий. Учащиеся, перенесшие заболевания, и временно освобожденные от занятий по предмету «Физическая культура», готовят задания по теории, в зависимости от тем, пройденных на пропущенных занятиях или занятиях, на которых учащийся не может выполнять физическую нагрузку. Теоретические работы могут быть выполнены в виде: рефератов, докладов, проектов, презентаций, устных изложений.

### **Критерии оценивания теоретических заданий:**

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки и неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

Итоговая отметка по предмету «Физическая культура» за четверть складывается из знания теории и сдачи практики по предмету, соответствующие темам в четверти.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;



- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

## **Материально-техническое обеспечение**

### **1. Библиотечный фонд:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### **2. Демонстрационные материалы:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование материалов</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности	Имеется
2	Плакаты методические	Нет
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Нет

### **3. Технические средства:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование ТСО</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Телевизор с универсальной приставкой	Нет
2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Имеется
3	Мегафон	Нет
4	Экран (на штативе)	Нет
5	Цифровая видеокамера	Нет

### **4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Отметка о наличии</b>
1	Стенка гимнастическая	Нет
2	Бревно гимнастическое напольное	Имеется
3	Скамейки гимнастические	Имеются
4	Перекладина гимнастическая	Имеется
5	Перекладина навесная	Нет
6	Канат для лазания	Нет
7	Комплект навесного оборудования (мишени, перекладина)	Нет
8	Маты гимнастические	Имеются
9	Мячи набивные (1 кг)	Имеются

10	Мячи массажные	Нет
11	Мячи-хопы	Нет
12	Скакалки гимнастические	Имеются
13	Мячи малые (резиновые, теннисные)	Имеются
14	Обручи гимнастические	Имеются
15	Палки гимнастические	Имеются
16	Кольца пластмассовые разного размера	Нет
17	Резиновые кольца	Нет
18	Планка для прыжков в высоту	Имеется
19	Стойки для прыжков в высоту	Имеются
20	Рулетка измерительная	Имеется
21	Щиты с баскетбольными кольцами	Имеются
22	Большие мячи резиновые (баскетбольные)	Имеются
23	Стойки волейбольные	Имеются
24	Сетка волейбольная	Имеется
25	Мячи средние резиновые	Нет
26	Гимнастические кольца	Нет
27	Аптечка медицинская	Имеется

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.