


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Короленко В.Г.
с углублённым изучением иностранного языка»
г. Ногинск. Московская область

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 7 от 30 08. 2017г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №2
имени Короленко В.Г.»


Бедрина /Бедрина Л.С./

Приказ от «18» нояб. 2017г. №

Рабочая программа
по физической культуре (базовый уровень)
для учащихся 2 А, Б, В классов
(автор: доктор педагогических наук В. И. Лях, Москва
"Просвещение")

Учитель – Дерябова А.С. , высшая кв. категория

2017-2018 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса общеобразовательной школы разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» города Ногинска Московской области (протокол педсовета №1 от 26.08.2017г. утверждено директором МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» Бедрединовой Л.С., приказ № 163-о от 27.08.2017 года), на основе «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. В программу включен модуль «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2011г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляева В.Н. «Ритмика и танец». Представленная программа предусматривает изучение физической культуры в 1 классе МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» 3 часа в неделю, 102 часов в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Льжжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

1. Планируемые результаты предмета «Физическая культура».

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала ученик получит возможность научиться:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метать малый мяч как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствовать свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «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», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

2. Основное содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Задачи физического воспитания учащихся 1 классов

направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми

Знания о физической культуре

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 (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Ритмика

Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц. Игры под музыку. Танцевальные упражнения

3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
.2	Подвижные игры	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкоатлетические упражнения	22
5	Лыжная подготовка	18
6	Ритмика	16
	Итого	102

Лыжная подготовка (3-я четверть) проводится в соответствии с рекомендациями СанПин 2.4.2.2821-10 (Приложение 7):

- при температурном режиме до – 16 градусов в безветренную погоду
- при температурном режиме до – 15 градусов при скорости ветра до 5 м/сек.
- при температурном режиме до – 10 градусов при скорости ветра 6-10 м/сек.

- при скорости ветра более 10 м/сек. занятия не проводятся.

Возможна корректировка темы урока в связи с погодными условиями (См.*).

* Тема урока остается прежней, но урок проводится в форме теоретических занятий.

3.1. Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3*10 м		
5	Способы метания мяча на дальность.		
6	Тестирование метания мяча на дальность		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		
8	Спортивная игра «Футбол».		
9	Прыжок в длину с разбега.		
10	Прыжки в длину с разбега на результат		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».		
13	Тестирование малого мяча на точность		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 секунд		
16	Тестирование прыжка в длину с места		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись		
18	Тестирование виса на время.		
19	Подвижная игра «Перестрелка»		
20	Футбольные упражнения.		
21	Футбольные упражнения		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах		
23	Различные варианты футбольных упражнений в парах		
24	Подвижная игра «Осада крепости»		
25	Броски и ловля мяча в парах		
26	Закаливание		
27	Ведение мяча		
28	Кувырок вперед		
29	Кувырок вперед		
30	Варианты выполнения кувырка вперед		

31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		
35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приёма		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастическом бревне		
45	Круговая тренировка		
46	Варианты вращения обруча		
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
48	Круговая тренировка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		
53	Одновременный двухшажный ход		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке		
55	Подъём «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах.		
56	Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой»		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?», «Снежком в цель»		
61	Спуски со склонов в разных стойках		
62	Совершенствование изученных способов подъёмов и спусков		
63	Контрольный урок по лыжной подготовке		
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.		
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.		
66	Подвижные игры.		

67	Подвижные игры.		
68	Подвижные игры и эстафеты с лазанье и перелезание.		
69	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.		
70	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.		
71	Полоса препятствий		
72	Усложнённая полоса препятствий		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
76	Эстафеты с мячом		
77	Подвижные игры		
78	Подвижные игры		
79	Броски мяча через волейбольную сетку		
80	Подвижная игра «Пионербол»		
81	Волейбол как вид спорта		
82	Подготовка к волейболу		
83	Контрольный урок по волейболу		
84	Броски набивного мяча способом от груди и снизу.		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
86	Тестирование виса на время		
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		
88	Тестирование прыжка в длину с места		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись		
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд		
91	Знакомство с баскетболом		
92	Тестирование метания малого мяча на точность		
93	Спортивная игра в «Баскетбол»		
94	Беговые упражнения		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
96	Тестирование челночного бега 3*10 м		
97	Тестирование метания мяча на дальность		
98	Спортивная игра в «Футбол»		
99	Подвижная игра		
100	Бег на 1000 м		
101	Спортивные игры		
102	Подвижные и спортивные игры		

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.	К
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д

4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.4	Палка гимнастическая	К
5.5	Скакалка детская	Ф
5.6	Мат гимнастический	П
5.7	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.8	Кегли	К
5.9	Обруч металлический	П
5.10	Планка для прыжков в высоту	Д
5.11	Рулетка измерительная	К
5.12	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.13	Аптечка	Д
5.14	Велотренажер	Д
5.15	Беговые дорожки	2
5.16	Силовой тренажер	1
5.17	Штанга	1
5.18	Скамейки для пресса	2
5.19	Перекладина	1
5.20	Шведская стенка	1
5.21	Навесная перекладина	1
5.22	Конь	1

Согласовано: С председателем ШМО: _____ " ____ " _____ 2017г.	Согласовано: С ЗАМ по УВР: Калашникова Н. А. _____ " ____ " _____ 2017г.
--	---