

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Ныш Ногликского района Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от №___ от «___»_____.

Руководитель МО _____/Ратканова О.Л./

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗ от _____ № _____

Директор МБОУ СОШ с. Ныш

_____ /Ползунова Н.М./

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР.

_____ /Зарюта В.М./

_____ 20____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Класс 2

Срок реализации – 2016- 2017 учебный год

Составлена на основе УМК «Физическая культура» В. И. Лях 1-4 класс, М.: Просвещение,
2015 год.

Разработчик: Руденко Дмитрий Александрович

Ныш, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания общего образования, примерных программ Минобрнауки РФ, с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, примерной программы «Физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012), «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Изменения в авторскую программу не внесены.

Для реализации программного содержания используются:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.- 14-е изд.,- М.: Просвещение, 2013.- 190с.: ил.- ISBN 978-5-09-029930-5.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- о 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 двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов

дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 2016-2017 учебном году 34 учебные недели, 102 часов (3 часа в неделю), 1 час отводится на занятие баскетболом.

Контрольно-измерительные материалы

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.

Формы тематического контроля - это нормативы предусмотренные стандартом (скоростные, координационные)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

№	Нормативы	2 класс			
		м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	м	7,5	6,2	5,6
		д	7,6	6,4	7,8
2	Бег 1000 м без учета времени	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	11,2	10,8	9,9
		д	11,7	11,3	10,2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	100	135	155
		д	90	130	150
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
6	Отжимания	м	8	6	3
		д			
7	Подтягивание	м	1	2	4
		д			
8	Метание теннисного мяча	м	15	12	10
		д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	м	+	+	+
		д	+	+	+
10	Приседания	м	+	+	+
		д	+	+	+

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, доброжелательности 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-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, больших тем	Количество часов (уроков)	
		класс	
		II	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Лёгкая атлетика	21	
1.5	Лыжная подготовка	21	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	
	итого	102	

Содержание учебного материала

Легкая атлетика 9 часов.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 метров. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча. Метание малого мяча. Бег 100 метров без учета времени. Бег 100 метров на время. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 метров без учета времени. Метание теннисного мяча на результат. Эстафета. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. "Пятнашки" Ходьба и бег 30,60 метров. Прыжки в длину с разбега. "Гуси-лебеди"

Подвижные игры 18 часов.

Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры "Перестрелка", "Рыбак". Подвижные игры "Пустое место", "Белые медведи". Подвижные игры "Прыжки по полосам". "Волк во рву". Подвижные игры "Прыжки по полосам", " Два мороза". Подвижные игры " Два мороза", " Волк во рву".

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

ТБ на уроках гимнастики. Акробатика, строевые упражнения. Висы, подтягивание. Строевые упражнения, перестроение в одну две шеренги. Висы стоя и лежа. строевые упражнения, перестроение с двух шеренг в две колонны. Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии. "посадка картофеля". Упражнения в равновесии, передвижение под уклоном. Кувырок в упоре присев вперед, строевые упражнения. Стойка "Березка", техника выполнения кувырка назад. Эстафета, прыжки через гимнастическую лавочку. Упражнения в равновесии, строевые упражнения. Кувырок назад. Строевые упражнения. Висы, упоры, опорный прыжок вперед. Стойка в равновесии "Ласточка". Строевые упражнения.

Подвижные игры с элементами баскетбола 33 часа. ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. "Передал-садись" .. Ведение мяча в движении. "Передал-садись" "Играй, играй, мяч не теряй".."Гонка мячей" .. Ведение и передачи мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Играй играй, мяч не теряй. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча парами. Стойка в нападении. Ведение мяча и передача. Игра "Бег по полосам". Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в движении и на месте.

Формы организации учебных занятий

Методы и формы обучения

- олимпиады;
- соревнования;
- спартакиады;
- игровые моменты;
- беседы;
- динамические паузы;
- спортивно- оздоровительные часы;
- физкультурные праздники.

В планировании учебного материала используются следующие **типы уроков**:

- урок изучения и первичного закрепления знаний;
- урок закрепления новых знаний и выработки умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки, оценки и контроля знаний;
- урок коррекции знаний;
- комбинированный урок;
- урок применения знаний;