

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

«Рассмотрено» Руководитель МО Головков С.Е.._____ Протокол №1 От 30.08. 2017 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР О.В.Яшина _____ Протокол № 1 от 30.08.2017г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 60» Л. А. Тотфалушина _____ Приказ № _____ от «___» _____ 2017г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Середина Александра Александровича

по физической культуре для 2 класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «___» _____ 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г.№ 373», примерной программы начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; планируемые предметные результаты изучения учебного предмета; содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности; календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации данной программы - 1 год. Данная программа рассчитана на обучающихся вторых классов МОУ «СОШ №60».

Учебный план МОУ «СОШ №60» отводит на изучение физической культуры в 2 классе по 3 урока в неделю, что составляет 105 часов в учебный год.

Раздел 2. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В процессе изучения физической культуры совершенствуются и развиваются следующие общеучебные умения:

- коммуникативные (с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе; слушать и слышать друг друга, работать в группе).

- регулятивные (определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель).

-познавательные (рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»; проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку; выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»).

Раздел 3. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p>Знания о физической культуре 7ч 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).</p>		<p>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.</p>
<p>Легкая атлетика 12ч <i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>		<p>Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами» Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>
<p>Подвижные игры 34ч <i>На материале раздела «На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». <i>На материале раздела «Лыжные</i></p>		<p>Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города». Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка». Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра</p>

<p>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).</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> 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».</p> <p><i>Баскетбол:</i> 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».</p> <p><i>Волейбол:</i> 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».</p>		<p>«Вышибалы с кеглями»</p> <p>Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики 31ч</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> 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».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> 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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>		<p>Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»</p> <p>Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие</p> <p>Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимательность.</p> <p>Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад.</p>

<p>Лыжная подготовка 21ч <i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>		<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них. Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке</p>
---	--	--

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	7
2	легкая атлетика	12
3	гимнастика с основами акробатики	31
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	34
5	Лыжная подготовка	21
Итого		105

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ урок а	Тема урока, раздел	дата	
		план	факт
Основы знаний 1ч			
1	Инструктаж по технике безопасности.		
Легкая атлетика 12ч			
2	Развитие силовых способностей и прыгучести.Прыжки.		
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.		
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.		
5	Развитие скоростных способностей.		
6	Развитие скоростной выносливости.		
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.		
8	Развитие координационных способностей.		
9	Развитие силовой выносливости.		
10	Развитие координационных способностей.		
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.		
12	Развитие координационных способностей.		
13	Развитие силовой выносливости.Кроссовая подготовка		
Основы знаний 2ч			
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		
15	Мозг и нервная система		
Подвижные игры 30ч			
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.		
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.		
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.		
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.		
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.		
28-29	Закрепление и совершенствование		
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.		
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.		
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		
36-37	реакция на летящий мяч.		
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.		
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.		
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.		
Основы знаний 2ч			
46	Пища и питательные вещества		

47	Знания о физической культуре.		
Лыжная подготовка 21ч			
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.		
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.		
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей.		
60-61	Развитие ловкости.		
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.		
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.		
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
68	Подведение итогов лыжной подготовки.		
Основы знаний 2ч			
69	Вода и питьевой режим		
70	Режим дня и личная гигиена.		
Гимнастика с элементами акробатики 31 часов			
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.		
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.		
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
77-78	Освоение висов и упоров.		
79	Освоение строевых упражнений.		
80-81	Освоение навыков равновесия.		
82	Освоение танцевальных элементов.		
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .		
84-85	Развитие силы и гибкости.		
86	Развитие координационных способностей.		
87	Развитие силы и ловкости.		
88	Заключительный урок по гимнастике.		
89	«История спортивных игр».		
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		
93	Развитие скоростно-силовых способностей.		
94	Развитие координационных способностей .		
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		
96	Развитие координационных способностей.		
97	Развитие силовой выносливости.		
98	Кроссовая подготовка		

99	Развитие координационных способностей в прыжках		
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		
101	Кроссовая подготовка		
<i>Подвижные игры 4ч</i>			
102- 105	Спортивные игры		