

Пояснительная записка

1. Нормативно – правовая база

Данная программа по направлению «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего Образования утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. за № 1089;
- Региональный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Сахалинской области, утверждённый приказом Минобразования Сахалинской области от 19.07.2011г. № 862 – ОД;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- Приказ Департамента образования от 09.09.2008г., № 703 – ОД « О дополнительных критериях при лицензировании ОУ, закрепляющий требования к рабочим программам учебных курсов, предметов, дисциплин»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.08.2009г. № 320 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И Лях;

➤ 2. Планируемые результаты.

- Основной формой работы по физическому воспитанию обучающихся второго класса являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.
- Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.
- На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

- *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр на основе баскетбола, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).
- *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).
- В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.
- Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье

3.Содержание программы.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся первого класса по физической культуре, на основе авторской программы В.И. Ляха.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;

- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

В процессе овладения двигательной деятельностью с обще развивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к не известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, само регуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в втором классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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 обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в **универсально учебных действий, личностных, и предметных результатах** образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

5.Срок реализации рабочей учебной программы

Срок реализации программы 2018-2019учебный год.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 2 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

6.Ведущие формы и методы, технологии обучения

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комплексные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков традиционные: словесный,

игровой, соревновательный, поточный, наглядный, практические, фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладение данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

6.Обоснование выбор УМК для реализации учебной программы

Данный УМК (авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И. Ляха, учебник Лях В.И. Физическая культура для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г) отражает укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Список литературы для учителя

- ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, М.; - Просвещение 2011г.
- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

Список литературы для обучающихся

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.

Требования уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

знать/понимать

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Тематический план по физической культуре

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	36
2	Подвижные игры	23
3	Подвижные игры на основе баскетбола	22
4	Гимнастика	21
5	Всего	102

Тематическое планирование

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Коррекция
		план	факт	
	I ЧЕТВЕРТЬ			
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «По местам!»			
2	Построение в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Быстро по своим местам».			
3	Построение в круг, колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Займи своё место».			
4	Повороты направо, налево. Подвижные игры «Кошки - мышки», «Вызов».			

5	Сочетание различных видов ходьбы. Повороты направо, налево Подвижная игра «Слушай сигнал».			
6	Техника выполнения медленного бега. Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.			
7	Бег 30 м. Высокий старт.			
8	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег 30 м. Подвижные игры «Кошки - мышки», «Вызов».			
9	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры».			
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Подвижная игра «Кот и мышь».			
11	Закрепление техники челночного			

	бега с переносом кубиков. Подвижная игра «Эстафета зверей».			
12	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.			
13	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.			
14	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.			
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»			
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.			
17	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо.			
18	Техника выполнения прыжков в			

	длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.			
19	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Подвижная игра «Передай мяч».			
20	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон». Подви жная игра «Зайцы в огороде»			
21	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»			
22	Обучение технике метания малого мяча Совершенствование выполнения многоскоков. Подвижная игра «Класс, смирно!».			
23	Техники метания малого мяча из положения стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».			
24	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.			
25	Совершенствование техники			

	метания мяча в цель. Техника метания мяча с разбега. Подвижная игра «Ловишки».			
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
	II ЧЕТВЕРТЬ			
28	Техника безопасности на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.			
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.			
30	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «по диагонали».			

31	Перекаты вправо-влево. Группировка.			
32	Кувырок вперед из упора присев. Перекаты вправо-влево. Группировка.			
33	Кувырок назад. Кувырок вперед из упора присев.			
34	Кувырок в сторону. Кувырок вперед из упора присев. Развитие координационных способностей.			
35	Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Кувырок назад.			
36	«Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.			
37	Полу переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках			
38	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ.Развитие координации.			
39	Закрепление акробатической			

	комбинации. ОРУ.Развитие координации.			
40	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			
41	Упражнения со скакалками			
42	Прыжки в скакалку			
43	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.			
44	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
45	Строевые упражнения. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».			
46	Развитие скоростно-силовых способностей.			
47	Развитие скоростно-силовых способностей.			
48	Развитие скоростно-силовых способностей.			

	<i>III ЧЕТВЕРТЬ</i>			
49	Техника безопасности на уроках баскетбола.			

	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».			
50	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».			
52	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».			
53	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			
54	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».			
55	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			
56	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому			

	сигналу).			
57	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».			
58	Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.			
59	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
60	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			
61	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».			
62	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».			
63	Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.			
64	Передавать и ловить мяч от			

	грудь на месте. «Играй-играй мяч не теряй».			
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».			
66	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру. Закрепить игру «Передал- садись».			
67	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.			
68	Перемещения в шаге и беге.			
69	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Ловля мяча на месте в паре.			
70	Передвижение по прямой.			
71	Передачи в колоннах двумя руками. О.Р.У. с мячом.			
72	Передачи в колоннах одной справа, одной слева.			
73	Эстафеты с ведением. Игра «Школа мяча»			
74	Эстафеты с передачей мяча.			

75	Перемещения в шаге и беге. Передачи мяча на расстоянии.			
76	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».			
77	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».			

	IV ЧЕТВЕРТЬ			
79	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».			
80	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			
81	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.			

	«Передал -садись».			
82	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			
83	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Ловля мяча на месте в паре.			
84	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			
85	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).			
86	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».			
87	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.			
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.			

90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
93	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.			
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.			
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.			
96	Бег до 3 мин.			
97	Эстафеты.			
98	Челночный бег 3х10 м.			
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.			
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность			

101	Прыжки в длину с места.			
102	Эстафеты с прыжками(со скакалкой).			