

**Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»**

Рекомендовано

Методическим объединением НРМОБУ
«Куть-Яхская СОШ» Протокол №1
от «31» августа 2017г.

Руководитель ШМО

Директор - / О.Ф. Скороходова

Рассмотрено:

Протокол заседания методического
совета от 31 августа № 1

Заместитель директора
НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

Сивоченко О.Г.Сивоченко

«01» сентября 2017г.

Утверждаю:

Директор НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

Бабушкина Е.В. Бабушкина

Приказ от 01.09.2017г. № 538-0



**Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»**

ДЛЯ 2А КЛАССА

На 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:
учитель физической культуры
Карпачев А.А.

1. Пояснительная записка

1. Основа для разработке рабочей программы по предмету. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об введении и в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования с изменениями») и материалам авторского учебно-методического комплекта Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 кл. – М.: «Вентана- Граф», 2013 г.; учебник Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура 1-2 класс – М.: «Вентана- Граф», 2014 г).

Уроки физической физкультуры проводятся (3 часа в неделю). Изучение теории вплетается в ткань каждого занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством учителя анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

В учебном плане НРМОУ «Куть–Яхская СОШ» на изучение физической культуры в 2 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. (102 часа в год, 34 недели.)

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности;
- формирование базовых двигательных навыков и умений;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основное направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями.

Воспитание:

- позитивного эмоционально – ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Специфика учебного предмета курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы промежуточной аттестации.

- Сдача нормативов.
- Тестирование по теории.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в спортивных играх, играть по упрощенным правилам;

3.Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Оценка правильности осанки

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток и профилактики нарушений зрения. Физические упражнения для расслабления мышц и профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Ходьба и бег. Прыжки с поворотом на 180.Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ

Гимнастика с основами акробатики. Акробатика. Совершенствование строевых упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Размыкание и смыкание приставными шага. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Выполнение комбинации из разученных элементов. Висы. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Висы стоя и лежа. Висы: поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Опорный прыжок, лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.

Лыжная подготовка. Освоение навыков ходьбы на лыжах. Упражнение в передвижении скользящим шагом без палок. Скользящий шаг с палками (разучивание). Упражнение в передвижении скользящим шагом с помощью палок и без палок. Подъем на небольшой склон (разучивание). Спуск с небольшого склона (разучивание). Подъемы и спуски с небольших склонов. Упражнение в подъеме и спуске с небольших склонов. Передвижение на лыжах без палок до 700 метров,800 метров, до 1км.Передвижение на лыжах с помощью палок до 800 метров.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на основе баскетбола: ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень), передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Командные соревнования. Игры на свежем воздухе. Игра в футбол.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	4 ч	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека. Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	1 Тестирование по теме «Знания о физической культуре»
2	Организация здорового образа жизни	3 ч	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.	1 Тестирование по теме «Организация здорового образа жизни»
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2ч	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.	1 Тестирование по теме «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки. Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила»,	1 Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

			«быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика	90 ч 23 ч	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки. Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега. демонстрировать технику прыжка с поворотом на 180°, демонстрировать технику прыжка на месте, с разбега, разновидности бег; демонстрировать равномерный скоростной бег; правильно выполнять основные движения бег.</p>	7 Сдача нормативов «Прыжок в длину с места» «Метание набивного мяча» «Челночный бег 3x10 м» «Бег 30 м» «Метание малого мяча 150г.» «Метание мяча в цель с 6 м.» «Кросс 1000м.»
	Гимнастика с основами акробатики	23 ч	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p> <p>выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике; выполнять строевые приемы и упражнения; выполнять основные элементы кувырка вперед; выполнять строевые приемы и упражнения; выполнять основные элементы кувырка вперед, стойку на лопатках</p> <p>выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике;</p>	3 Сдача нормативов «Наклон вперёд из положения сидя» «Подтягивание в висе» (М) «Подтягивание в висе лежа» (Д)
	Лыжная подготовка	19 ч	Выполнять команды: «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить», передвигаться ступающим шагом, продвигаться по дистанции,	1 Сдача нормативов

			передвигаться свободным скользящим шагом, выполнять подъем и спуск изученными способами, взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх.	«Ходьба на лыжах 1 км.»
	Подвижные и спортивные игры	25 ч	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам; передавать и принимать мяч в различных направлениях, вести мяч; бросать мяч в цель выполнять ловлю и передачу мяча в движении, введение на месте; бросать мяч в цель; выполнять передвижение без мяча в стойке баскетболиста; выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой; выполнять броски в цель.	
7.	Итого	102		14

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценку за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебные нормативы 2 класс.

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
5	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
6	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
7	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
8	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
9	Метание в цель с 6 м	3	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Наклон, вперёд из положения сидя (см)	+12	+8	+4
5	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
6	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
7	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
8	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
9	Метание в цель с 6 м	3	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Календарно-тематическое планирование 2А класс

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
4		Знания о физической культуре
04.09		Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
05.09		Скелет и мышцы человека. Осанка.
06.09		Стопа человека.
11.09		Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Тестирование по разделу "Знания о физической культуре"
3		Организация здорового образа жизни
12.09		Правильный режим дня
13.09		Закаливание
18.09		Профилактика нарушений зрения. Тестирование по разделу "Организация здорового образа жизни"
2		Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
19.09		Оценка правильности осанки
20.09		Оценка правильности осанки. Тестирование по разделу "Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью"
3		Физкультурно-оздоровительная деятельность
25.09		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток
26.09		Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
27.09		Физические упражнения для профилактики плоскостопия Физические упражнения для профилактики нарушений зрения Тестирование по разделу "Физкультурно-оздоровительная деятельность"
13		Лёгкая атлетика
02.10		Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
03.10		Челночный бег (3x10 сек). Сдача норматива
04.10		Бег (30 м). Сдача норматива
09.10		Равномерный бег (7 мин).
10.10		Равномерный бег (8 мин).
11.10		Бег 1 км без учета времени. Сдача норматива
16.10		Прыжки в длину с места. Сдача норматива
17.10		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
18.10		Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
23.10		Прыжок с высоты (до 40 см).
24.10		Метание малого мяча в горизонтальную цель
25.10		Метание малого мяча в вертикальную цель
07.11		Метание набивного мяча. Сдача норматива
23		Гимнастика с основами акробатики
08.11		Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами

13.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
14.11	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам
15.11	Группировка. Перекаты в группировке
20.11	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
21.11	Упоры, седы, упражнения в группировке
22.11	Стойка на лопатках
27.11	Стойка на лопатках, согнув ноги.
28.11	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
29.11	Кувырок вперед.
04.12	Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
05.12	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
06.12	Вис на согнутых руках Наклон вперед из положения сидя. Сдача норматива
11.12	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.
12.12	Комбинация на бревне
13.12	Лазание по канату.
18.12	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
19.12	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
20.12	Отжимание в упоре лежа
25.12	Отжимание в упоре лежа
26.12	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
27.12	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Сдача норматива
10.01	Гимнастическая полоса препятствий.
19	Лыжная подготовка
15.01	Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу
16.01	Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте
17.01	Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага
22.01	Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага
23.01	Совершенствование скользящего шага
24.01	Совершенствование скользящего шага
29.01	Совершенствование скользящего шага
30.01	Оценка техники скользящего шага без палок
31.01	Разучивание техники скользящего шага с палками
05.02	Совершенствование техники скользящего шага с палками
06.02	Совершенствование техники скользящего шага с палками
07.02	Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1км. на время. Сдача норматива
12.02	Совершенствование техники скользящего шага с палками
13.02	Оценка техники скользящего шага с палками

14.02	Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой»
19.02	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
20.02	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
21.02	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»
26.02	Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой»
25	Подвижные игры и спортивные игры
27.02	Ловля и передача мяча в движении.
28.02	Ведение мяча на месте.
05.03	Броски в цель
06.03	Ведение на месте. Броски в цель.
07.03	Игра «Попади в обруч».
12.03	Игра «Передал - садись
13.03	Броски в цель. Игра «Передал - садись».
14.03	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
19.03	Броски в щит
20.03	Игра «Мяч соседу».
21.03	Броски в кольцо
02.04	Развитие координационных способностей
03.04	Игра «Передача мяча в колоннах».
04.04	Эстафеты. Развитие координационных способностей
09.04	Игра в мини-баскетбол.
10.04	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
11.04	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
16.04	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
17.04	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
18.04	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель
23.04	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
24.04	Ведение мяча. «Школа мяча».
25.04	Игра «Гонка мячей по кругу».
30.04	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
07.05	Прыжок с места. Эстафеты.
10	Легкая атлетика
08.05	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
14.05	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
15.05	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Сдача норматива
16.05	Метание малого мяча на дальность с места
21.05	Метание малого мяча на дальность отскока. Сдача норматива

22.05		Броски из различных положений и ловля мяча
23.05		Совершенствование навыков ловли и передачи мячи и ведения
28.05		Совершенствование навыков ловли и передачи мяча и ведения
29.05		Оценка техники ловли и передачи мяча в парах
30.05		Оценка техники ведения мяча; бросков мяча в цель