Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Елбулактамак

муниципального района Бижбулякский район Республики Башкортостан

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

 на заседании ШМО Зам.директора по УВР Директор школы

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_Нигметзянова Г.Н \_\_\_\_\_\_\_\_ Нигметзянов Р.Р.

 Протокол №1 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. Приказ №\_\_\_\_

 от28.08.2014г. от 31 августа 2014 г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

2 класс

2014- 2015учебный год

 Базовый уровень

 Срок реализации 1 год

Составитель про­граммы учитель первой категории

 Галеева Зилара Ришатовна

ЕЛБУЛАКТАМАК - 2014

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура – 2» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 г

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010г
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (статья 47 п.5).
3. Учебного плана МОБУ СОШ с. Елбулактамак на 2014-2015 учебный год.
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год;
	1. Примерной и авторской программы основного общего образования по математике Программы. Учебник Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 2011

Согласно учебному плану программа рассчитана на 102 часав год ( 3 часа в неделю), из них:

Контрольные уроки 2

Легкая атлетика - 24

Гимнастика с основами акробатики - 24

Лыжные гонки 27

 Подвижные и спортивные игры 23

Резерв – 2 часа

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Она включает все темы, предусмотренные Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования по математике и авторской программой учебного курса.

**Общая характеристика учебного материала**

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые не­обходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована обучающимся вторых классов.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами и формирования у младшего школьника умения учиться.

Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

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

***Оздоровительная задача***

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуактуальное, эмоциональное, социальное), офизической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Образовательная задача***

1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

***Воспитательная задача***

1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение раздела «Знания о физической культуре» отводится 5 часов, из которых 3 часа выделены в самостоятельный раздел, а 2 часа изучаются во 2 разделе «Физическое совершенствование» в теме 1 «Легкая атлетика» и в теме 3 «Лыжные гонки».

На изучение раздела «Способы физкультурной деятельности», предусмотренного примерной программой по физической культуре, в рабочей учебной программе отведено 6 часов. Эти часы не выделяются в тематическом плане в отдельный раздел, а распределены в течение учебного года.

**Формы организации учебного процесса**

 Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачётов.

 Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

 Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.

 В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия.

**Основные виды учебной 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.

**Учебно-методический комплект:**

* 1. Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс

 **Содержание учебного материала**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

**Раздел 2. Физическое совершенствование**

**Тема 1. Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

***Бег****:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Летние олимпийские игры.**

**Тема 2. Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения****:* перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.**

**Тема 3. Лыжные гонки**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты:*** переступанием на месте вокруг носков лыж. ***Спуск*** в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

**Зимние олимпийские игры.**

**Тема 4. Подвижные и спортивные игры**

 Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

 «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Национальные игры: русская народная «Во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.**

**Раздел. Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок

**Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

*У учащихся* *будут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

## Познавательные

*Учащиеся научатся:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека
* КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | **2 класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** |
| д | **140** | **125** | **110** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** |
| д | **70** | **65** | **60** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** |
| д | **80** | **70** | **60** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** |
| д | **8** | **6** | **4** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** |
| д | **12** | **10** | **8** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** |
| м | **28** | **26** | **24** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** |
| д | **38** | **36** | **34** |

**Материально-техническое обеспечение**

**Литература**

* Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 2011

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые
* Мячи набивные весом 1 кг
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Мячи баскетбольные
* Палки гимнастические
* Скакалки детские
* Обруч пластиковый детский
* Кегли

  | * Скамейка гимнастическая мягкая
* Скамейка гимнастическая жесткая
* Маты гимнастические
* Бревно гимнастическое напольное
* Стенка гимнастическая
* Сетка волейбольная
* Щит баскетбольный тренировочный
* Рулетка измерительная
* Мишень для метания
 |

**Технические средства обучения**

* Компьютер учителя
* Мультимедийный проектор
* Доска интерактивная прямой проекции

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Дата проведения урока  |
| По плану | Фактически |
| 1 | Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | 02.09 |  |
| 2 | История возникновения спортивных соревнований. Перекаты и группировка | 03.09 |  |
| 3 | Техника бега на 30 м с высокого старта на время  | 05.09 |  |
| 4 | Ходьба на носках и пятках | 09.09 |  |
| 5 | Чередование ходьбы и бега | 10.09 |  |
| 6 | Перешагивание через предметы | 12.09 |  |
| 7 | Ходьба с высоким подниманием бедра | 16.09 |  |
| 8 | Бег широким шагом | 17.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с места | 19.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с места | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок с поворотом на 180° | 24.09 |  |
| 12 | Челночный бег 3x10м. Кувырок вперед | 26.09 |  |
|  |  | 30.09 |  |
| 13 | Профилактика нарушений осанки. Русские народные игры | 01.10 |  |
| 14 | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки | 03.10 |  |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель | 07.10 |  |
| 16 | Отбивы резинового мяча двумя руками | 09.10 |  |
| 17 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м | 10.10 |  |
| 18 | Летние Олимпийские игры | 14.10 |  |
| 19 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 16.10 |  |
| 20 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель | 17.10 |  |
| 21 | Прыжки через скакалку | 19.10 |  |
| 22 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м | 23.10 |  |
| 23 | Броски набивного мяча от груди на дальность | 24.10 |  |
| 24 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд | 28.10 |  |
| 25 | Преодоление препятствий | 30.10 |  |
| 26 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее» | 31.10 |  |
| 27 | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее» | 6.11 |  |
| 28 | Правила поведения на уроках гимнастики | 7.11 |  |
| 29 | Физическое развитие человека | 11.11 |  |
| 30 | Влияние упражнений на физическое развитие человека | 13.11 |  |
| 31 | Перекаты в сторону | 14.11 |  |
| 32 | Перекаты в группировке вперёд-назад | 18.11 |  |
| 33 | Кувырок вперёд | 20.11 |  |
| 34 | Кувырок вперёд | 21.11 |  |
| 35 | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку | 25.11 |  |
| 36 | Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом | 27.11 |  |
| 37 | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°) | 28.11 |  |
| 38 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 2.12 |  |
| 39 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 04.12 |  |
| 40 | Запрыгивание на горку матов | 05.12 |  |
| 41 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 09.12 |  |
| 42 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 11.12 |  |
| 43 | Вис лёжа на низкой перекладине | 12.12 |  |
| 44 | Подвижные игры. Соревнования и эстафеты | 16.12 |  |
| 45 | Вис лёжа на низкой перекладине | 18.12 |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке | 19.12 |  |
| 47 | Равномерное передвижение | 23.12 |  |
|  | Скользящий шаг | 25.12 |  |
| 48 | Равномерное передвижение скользящим шагом | 26.12 |  |
|  | Техника ступающего шага на лыжах  | 30.12 |  |
| 49 | Полоса препятствий | 15.01 |  |
| 50 | Подвижные игры. Соревнования и эстафеты Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м | 16.01 |  |
| 51 | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 20.01 |  |
| 52 | Равномерное передвижение | 22.01 |  |
| 53 | Поворот переступанием вокруг пяток | 23.01 |  |
| 54 | Поворот переступанием вокруг носков лыж | 27.01 |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок | 29.01 |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками | 30.01 |  |
| 57 | Спуск в основной стойке | 03.02 |  |
| 58 | Спуск в низкой стойке | 05.02 |  |
| 59 | Подъём в уклон скользящим шагом | 06.02 |  |
| 60 | Подъём «лесенкой» | 10.02 |  |
| 61 | Подъём «лесенкой» в уклон | 12.02 |  |
| 62 | Совершенствование спусков и подъёмов | 13.02 |  |
| 63 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах | 17.02 |  |
| 64 | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник» | 19.02 |  |
| 65 | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник» | 20.02 |  |
| 66 | Торможение падением | 24.02 |  |
| 67 | Равномерное передвижение до 800м | 26.02 |  |
| 68 | Зимние Олимпийские игры | 27.02 |  |
| 69 | Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?» | 03.03 |  |
| 70 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах | 04.03 |  |
| 71 | Спуск через «воротца» без палок | 06.03 |  |
| 72 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 10.03 |  |
| 73 | Спуск через «воротца» без палок | 12.03 |  |
| 74 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | 13.03 |  |
| 75 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 17.03 |  |
| 76 | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья | 19.03 |  |
| 77 | Переползание по полу под натянутой скакалкой. | 20.03 |  |
| 78 | Татарские национальные игры | 02.04 |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках. Башкирские национальные игры | 03.04 |  |
| 80 | Ходьба противоходом | 07.04 |  |
| 81 | Смыкание приставными шагами в шеренге | 09.04 |  |
| 82 | Размыкание приставными шагами в шеренге | 10.04 |  |
| 83 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге | 14.04 |  |
| 84 | Тестирование в прыжке в длину с места  | 16.04 |  |
| 85 | Прыжки через скакалку | 17.04 |  |
| 86 | Прыжки в высоту | 21.04 |  |
| 87 | Спрыгивание с препятствия высотой 40 см | 23.04 |  |
| 88 | Прыжок в длину с разбега | 24.04 |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега | 28.04 |  |
| 90. | Подвижные игры на основе баскетбола, футбола | 30.04 |  |
| 91. | Прыжки через скакалку на одной ноге | 05.05 |  |
| 92. | Кроссовая подготовка | 07.05 |  |
| 93. | Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м | 08.05 |  |
| 94 | Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию | 12.05 |  |
| 95 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность | 14.05 |  |
| 96 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 15.05 |  |
| 97 | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность | 19.05 |  |
| 98 | Зачеты. Подвижные игры | 21.05 |  |
| 99 | Легкая атлетика. Метание набивного мяча | 22.05 |  |
| 100 | Контрольный урок по легкой атлетике | 24.05 |  |
| 101 | Совершенствование элементов спортивных игр | 26.05 |  |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты | 28.05 |  |