**Государственная бюджетная общеобразовательная школа № 816 г. Москвы**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА***

***2011 – 2012 УЧЕБНЫЙ ГОД***

***Составила учитель физической культуры***

***ГЛАДЫРЕВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА***

***учитель высшей квалификационной категории***

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II )начального общего образования, и на основе Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные 1 – 4 классы .

Автор: А.П. Матвеев

**МОСКВА 2011 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена в соответствии с Образовательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальная школа» автор А.П. Матвеева 2008 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 2х классов и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего

(2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 2-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется ***на решение 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, ее 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 наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе и конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание».** При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются в с соответствующим видом спорта.

**В содержании настоящей программы также входят относительно самостоятельный раздел «Обще развивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на основание школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам обще развивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержании других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.***

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

***Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ*** |
| ***Физическая культура*** |
| 1.Физические упражнения, их отличие от естественных движений.2.Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.3.Закаливание организма (обтирание).4.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | ***Понятие о физической культуре.******Основные способы закаливания.******Профилактика травматизма.******(В процессе урока).*** | **Определить** и кратко **охарактеризовать** физическую культуру – как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Необходимо ознакомиться** с правилами закаливания.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий. |
| ***История физической культуры*** |
| 1.История возникновения Олимпийских игр.2.История появления упражнений с мячом. | ***Зарождение Олимпийских игр.******Зарождение упражнений с мячом.*** | **Иметь** представление о возникновении Олимпийских игр.**Иметь** представление о возникновении упражнений с мячом. |
| ***Физические упражнения*** |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | ***Представление о физических упражнениях.******Представление о физических качествах***. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития. |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** |
| ***Самостоятельные занятия*** |
| 1.Составление режима дня.2.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | ***Режим дня и его планирование.******Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.******Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.******Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.******Комплексы упражнений для развития физических качеств.*** | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| ***Составление игры и развлечения*** |
| Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и спортивных залах).  | ***Игры и развлечения в зимнее время года.******Игры и развлечения в летнее время года.******Подвижные игры с элементами спортивных игр.*** | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа*** |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** |
| 1.Комплексыфизических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.3.Комплексы дыхательных упражнений.Гимнастика для глаз. | ***Оздоровительные формы занятий.******Развитие физических качеств.******Дыхательная гимнастика***. | **Осваивать**  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*** |
| ***Лёгкая атлетика – 24 часа*** |
| **1.Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.Бег с изменением направления движения (змейка, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10м., бег с изменением частоты шагов, бег 30 метров, кроссовая подготовка.**2.Броски** большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.**3.Метание** малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места, метание в вертикальную и горизонтальную цель, в стену. Метание малого мяча на дальность с разбега.**4.Прыжки**: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и высоту с прямого разбега;прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов;по разметкам; через препятствия. | ***Беговая подготовка******Броски большого мяча******Метание малого мяча******Прыжковая подготовка*** | **Описывать** технику беговых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** технику безопасности при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** технику безопасности при метании мяча.**Следить** за правильностью выпуска мяча.**Описывать** технику прыжковых упражнений.**Следить** за техникой выполнения прыжковых упражнений. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;Бегать с ускорением до 30 метров;Выполнять специальные беговые упражнения;Правильно выполнять технику прыжка в длину с места;Выполнять основные движения в метании;Бег в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой. |
| ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 ЧАС*** |
| Переноска лыж из школы до лыжни;Основная стойка лыжника;Основные передвижения на лыжах:1.Скользящий шаг с палками и без палок;2.Обучение двухшажного-попеременного хода;3.Спуск в основной стойке и низкой стойке4.Подъём ступающим шагом «Лесенкой»;5.Повороты на месте вокруг пяток и носок;6.Прохождение дистанции 200м., 300м., 400м. | ***Лыжная подготовка*** | **Соблюдать** технику безопасности при прохождении лыжни, держать дистанцию.Контролировать технику выполнения лыжного хода с палками и скольжение без палок.**Следить** за техникой безопасности при работе на склоне горки.**Совершенствование** лыжного хода. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Знать технику безопасности на лыжах;Уметь правильно координировать технику лыжного хода;Уметь правильно и технично выполнять спуск со склона при этом следить техникой безопасности. |
| ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 21 ЧАС*** |
| 1**.Организующие команды и приёмы.**Повороты кругом с разделением по команде «Кругом!»; перестроение в две шеренги, то же в колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом, змейкой».2.**Акробатические упражнения:**Упоры присев, лёжа сзади; седы на пятках, углом; группировка из исходного положения лёжа и раскачивание в полной группировке; перекаты назад из упора присев в группировке и обратно.3.**Элементы акробатики** из упора присев стойка на лопатках (согнув ноги); стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; «Мост» из исходного положения лёжа на спине. Акробатические связки.4. **Опорный прыжок**: «Ноги врозь» через гимнастического козла.5. **Упражнения на равновесие** на гимнастической скамейке (бревне).6.**Гимнастические упражнения прикладного характера.**Передвижения по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**7.ОФП****8.Общеразвивающие** упражнения: без предмета, ритмическая гимнастика, с предметами.**9.Развитие физических качеств:** гибкость, сила. | ***Построения и перестроения на месте и в движении.******Гимнастика с элементами акробатики.******Снарядная гимнастика******Прикладная гимнастика******В процессе урока*** | **Осваивать** умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!». « Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать технику** акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.**Соблюдать технику** безопасности при выполнении опорного прыжка.**Соблюдать технику** безопасности при выполнении упражнений прикладного характера.**Осваивать** упражнения на осанку. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки;Выполнять гимнастические и акробатические упражнения; Выполнять упражнения для развития равновесия, подтягивание в висе;Выполнять опорные прыжки,Прыжки через скакалку;Уметь выполнять упражнение по музыку. |
| ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 36 часов*** |
| 1.БаскетболСпециальные передвижения в основной стойке без мяча и с мячом;Остановка мяча;Ведение мяча на месте и в движении;Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении;Броски мяча в кольцо. | Спортивные игры | Осваивать технические действия с мячом.Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр.Соблюдать технику безопасности. |
| ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*** |
| 1.**На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики» - игровые задания**  с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.**Подвижные игры типа:**«Волна», «Конники-спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «прокати быстрее мяч», Эстафеты типы: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручем» и др.2.**На материале раздела «Лёгкая атлетика» -** прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.**Подвижные игры типа –**«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».**На материале раздела «Спортивные игры» -**баскетбол**Подвижные игры**«Мяч соседу», «Мяч среднему», Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». | ***Подвижные игры*** | **Осваивать** умения в самостоятельной организации и проведения игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать т**ехнику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. |

***Распределение программного материала по четвертям***

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Четверти** |
| **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |  |
| **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  | **11** | **24** |
| **Гимнастика** |  | **21** |  |  | **21** |
| **Лыжная подготовка** |  |  | **21** |  | **21** |
| **Спортивные игры** | **14** |  | **9** | **13** | **36** |
| **Подвижные игры** | **В процессе урока** |
| **Тестирование** | **В процессе урока** |  |  | **В процессе урока** |  |
| **Развитие физических качеств** | **В процессе урока** |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

***Требования к качеству освоения программного материала***

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащихся II класса должны:

***Иметь представление:***

* О зарождении древних Олимпийских игр;
* О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* О правилах проведения закаливающих процедур;
* Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

***Уметь:***

* Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* Выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

***Демонстрировать уровень физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень подготовленности** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | **4** | **2** | **1** |  |  |  |
| **Подтягивание на низкой перекладине** |  |  |  | **9** | **7** | **5** |
| **Прыжок в длину с места** | **150** | **125** | **110** | **140** | **120** | **100** |
| **Наклон вперед из положения сидя на полу** | **+9** | **+7** | **+5** | **+12** | **+10** | **+8** |
| **Бег 30 м. с высокого старта** | **5.9** | **6.3** | **6.8** | **6.0** | **6.5** | **7.0** |
| **Бег 1000м.** | **Без учёта времени** |