Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лазурненская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено на заседании ШМО»**  Руководитель МО  Сафиева Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  От «31» августа 2015г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МОУ «Лазурненская СОШ»  Курбатова Г.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | **«Утверждаю»**  Директор  МОУ «Лазурненская СОШ»  Фриз Л.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

***Рабочая программа***

***к учебному курсу «Физическая культура» 2 класс***

***учителя начальных классов***

***Якуповой Ларисы Анатольевны***

**2015 – 2016 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 2 класс учебно-методический комплект «Планета знаний» М: АСТ Астрель, 2012

2. Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

3. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ф3 «Об образовании в Российской Федерации»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН2.4.2.2821-10

5. Инструктивно методическое письмо № 03-02/4938 от16 июня 2015 года Министерство образования и науки Челябинской области «Об организации образовательного процесса в начальной школе образовательных учреждениях Челябинской области в 2015-2016 учебном году»

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 .12.2012 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе на 2015-2016 уч. год»

7 . Школьный Учебный План 2015-2016 учебный год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой с учетом общих целей изучения курса, определенных федеральным государственным стандартом содержания начального образования и отраженных в Примерной (базисной) программе курса физической культуры.

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.

**Рабочая программа разработана с учётом региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.**

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта

общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с

учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

**Структура курса**

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

1. **Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа по федеральному базисному учебному плану рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Количество часов по программе 102 ч.

Количество часов в неделю по учебному плану 3 ч.

Количество часов в год 102 ч.

**Итого 102ч.**

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре.**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** положительное отношение к урокам физической культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления 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 культурой 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 вперёд;

***•*** 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.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

***•*** высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***•*** договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

***•*** понимать действия партнёра в игровой ситуации.

1. **Содержание учебного предмета.**

**«ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (** 6 ч**)**

История Олимпийских игр. и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведе­ния о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвиж­ные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны иметь представление об истории спортивных соревнований. Пере­сказывать тексты по истории фи­зической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития. Понимать и раскрывать связь фи­зической культуры с трудовой и во­енной деятельностью человека. Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Определять и кратко характеризо­вать физическую культуру. Определять правила предупрежде­ние травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (24ч)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шерен­ги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; раз­мыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом. Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см). Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, 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 40см), прыжки через препятствия, через скакалку. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.. Метание: малого мяча в вер­тикальную и горизонтальную цель c расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противоходом Различать и выполнять строеые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений. Осваивать технику ходьбы с перешагива­нием через предметы, противоходом..

Проявлять ко­ординацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Описывать технику беговых упражнений. Ос­ваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.

Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Ос­ваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков. Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Ос­ваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Ос­ваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге", зачет по теме "Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м", зачет по теме "Броски набивного мяча от груди на дальность", зачет по теме "Преодоление препятствий", зачет по теме «Ходьба, бег, прыжки».

**«ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ» (22ч)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны знать и применять правила поведения на уроках гимнастики Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в продолении полосы препятствий.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Прыжки через скакалку с продвижением вперёд"

**«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ» **(20ч)**

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: пере-ступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базо­вых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворо­тов переступанием на месте, спусков и подъемов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона.

Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по час­тоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошиб­ки: в технике выполнения: лыж­ных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов, при торможении падением.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Подъём в уклон скользящим шагом", зачет по теме "Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах", зачет по теме "Совершенствование спусков и подъёмов".

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (** 30 ч**)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, во­роны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охот­ники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности.. Принимать адекватные реше­ния в условиях игровой деятель­ности. Излагать правила и условия проведения игры.

Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой де­ятельности. Проявлять быстроту и лов­кость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Совершенствование элементов спортивных игр".

1. **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Дидактическое и методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение |
| Лисицкая, Т. С. Обучение во 2 классе по учебнику Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой «Физическая культура» 2 класс / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. – М.: Астрель, | 1.Программы общеобразовательных учреждений «Начальная школа» Учебно-методический комплект «Планета знаний» Москва: АСТ. Астрель, 2011  2.Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. *Обучение во 2 классе по учеб­нику «Физическая культура». — М., ACT, Астрель.2011* |

**Материально-техническое обеспечение**

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
| --- | --- | --- |
| Компьютер | 1 |  |
| Принтер | 1 |  |
| Мультимедийный проектор | 1 |  |
| Экран | 1 |  |
| Колонки | 2 |  |

**Информационно-коммуникационные средства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видеофильмы | Цифровые образовательные ресурсы | Ресурсы Интернета |
| <http://video4child>. | 1. Презентации к урокам, созданные учителем. | 1. http://www.rg.ru/2012/03/07/uchebniki-dok.html 2. http://www.uchportal.ru (тематическое планирование) 3. http://www.viki.rdf.ru детские презентации |