

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, требованиями основной образовательной программы ОУ, авторской программы В.И. Лях «**Физическая культура**», которая входит в УМК «Начальная школа XXI века» в рамках программы Н.Ф. Виноградова «Начальная школа XXI века».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры 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

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)-+

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от

региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2015-2016 учебный год, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 2-м классе отводится 3 часа в неделю, 34 недели, 102 часа в год.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- **уметь**
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

### Содержание курса «Физическая культура» (102 ч)

| №п/п          | Содержание программного материала                                                                                                                                                                                                                       | Количество часов |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|               | <b>Базовая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| <b>1.</b>     | <b>Легкоатлетические упражнения</b><br>- бег<br>- прыжки<br>- метания                                                                                                                                                                                   | <b>21 час</b>    |
|               | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b><br>- построения и перестроения<br>- общеразвивающие упражнения с предметами и без<br>- упражнения в лазанье и равновесии<br>- простейшие акробатические упражнения<br>- упражнения на гимнастических снарядах | <b>18 час</b>    |
|               | <b>Лыжная подготовка</b><br>- скользящий шаг<br>- попеременный двушажный ход без палок и с палками<br>- подъём «лесенкой»<br>- спуски в высокой и низкой стойках                                                                                        | <b>21 час</b>    |
|               | <b>Подвижные игры</b><br>- освоение различных игр и их вариантов<br>- система упражнений с мячом                                                                                                                                                        | <b>18 часов</b>  |
|               | <b>Вариативная часть</b><br>- подвижные игры с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                    | <b>24 часов</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>часов</b>     |

### Тематическое планирование

| №         | Название раздела                          | Виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                            | Количество часов |
|-----------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|           | <b>Базовая часть</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| <b>1.</b> | <b>Легкоатлетические упражнения</b>       | Научиться выполнять высокий старт, бег на 30 метров с высокого старта.<br>Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину<br>Прыжки в длину с места.<br>Освоение техники прыжков в высоту.<br>Усвоение правил поведения в метании, при беге, в игре. | <b>21 час</b>    |
| <b>2</b>  | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | Построение в шеренгу, колонну, расчет на 1-2, построения и перестроения.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Усваивание техники кувырка вперед,</li> </ul>                                         | <b>18 часов</b>  |

|                          |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                          |                                               | <p>стойки на лопатках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Усваивание техники выполнения прыжков со скакалкой.</li> <li>• Осваивание упражнений на развитие силы мышц рук, ног, пресса.</li> <li>• Осваивание техники выполнения подтягивания.</li> <li>• Выполнение упражнений на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног.</li> </ul> <p>Соблюдение ТБ.<br/>Упражнения в лазании и равновесии<br/>Простейшие акробатические упражнения<br/>Упражнения на гимнастических снарядах</p> |                 |
| 3.                       | <b>Лыжная подготовка</b>                      | <p>Освоение передвижения скользящим шагом.<br/>Освоение попеременного двушажного хода без палок и с палками.<br/>Подъём «лесенкой»<br/>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>21час</b>    |
| 4.                       | <b>Подвижные игры</b>                         | <p>Работа в группе, выполнение правил поведения в игре. Распределение роли в игре и соревновании, оценивание результата, осваивание техники выполнения.<br/>Освоение различных игр и их вариантов.<br/>Система упражнений с мячом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>18часов</b>  |
| <b>Вариативная часть</b> |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 1.                       | <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b> | <p>Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Выполнение бросков по кольцу.<br/>Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить мяч. Освоить приемы игры в баскетбол.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24часа</b>   |
|                          |                                               | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>102 часа</b> |

### Контроль результатов учебного предмета.

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

| Контрольные упражнения                                 | Уровень          |                |                 |                |                |                |
|--------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                        | высокий          | средний        | низкий          | высокий        | средний        | низкий         |
|                                                        | й                | й              | й               | й              | й              |                |
|                                                        | <b>мальчики</b>  |                |                 | <b>девочки</b> |                |                |
| <b>Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз</b> | <b>5</b>         | <b>4</b>       | <b>3</b>        | <b>12</b>      | <b>8</b>       | <b>5</b>       |
| <b>Прыжок в длину с места, см</b>                      | <b>150-160</b>   | <b>131-149</b> | <b>120-130</b>  | <b>143-152</b> | <b>126-142</b> | <b>115-125</b> |
| <b>Бег 30 м с высокого старта, сек</b>                 | <b>5,8 – 5,6</b> | <b>6,3-5,9</b> | <b>6,6- 6,4</b> | <b>6,3-6,0</b> | <b>6,5-5,9</b> | <b>6,8-6,6</b> |
| <b>Бег 1000 метров мин. Сек.</b>                       | <b>5.00</b>      | <b>5.30</b>    | <b>6.00</b>     | <b>6.00</b>    | <b>6.30</b>    | <b>7.00</b>    |
| <b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.</b>                 | <b>8.00</b>      | <b>8.30</b>    | <b>9.00</b>     | <b>8.30</b>    | <b>9.00</b>    | <b>9.30</b>    |

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

### **Для учащихся:**

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

### **Для учителя**

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005

### **Информационно-коммуникативные средства:**

- Проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.