



РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей
физической культуры
Руководитель МО
 / А.В. Лысенко/
Протокол № 1
от «31» августа 2017г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 / И.В. Шеленкова/
от «31» августа 2017г

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
автономного
образовательного
учреждения «Гимназия №13
«Академ»
Юдина Л.П.
Приказ № 1
от 01 сентября 2017 г.



Рабочая программа
по физической культуре
2А, 2Г, 2Д классе
учитель Ерахтин Олег Вениаминович

Красноярск 2017 г.

Пояснительная записка 2класс.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с авторской программой по предмету «Физическая культура» (А.П. Матвеев. – М. Просвещение., 2013г.) и Положением о рабочей программе муниципального автономного образовательного учреждения Гимназия № 13 «Академ».

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Общая цель ФГОС НОО: укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Указанные цели и задачи отвечают основным требованиям стандарта ФГОС НОО: «предметом обучения физической культуре 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, творчество и самостоятельность».

На изучение предмета «Физическая культура» во 2-ом классе начальной школы согласно учебному плану Гимназии 13 «Академ»

отводится 3 часа в неделю. 2 класс – 102 часа. Из них на учителя физической культуры отводится 70 часов 2 раза в неделю. Учитывая возрастные особенности детей в начальной школе из программы вычленены разделы, направленные на формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, в том числе игры народов мира, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам. Данные разделы в объеме 34 часов (т.е. 1 час в неделю) были переданы для преподавания учителю начальных классов. В связи с чем, в рабочую программу внесены изменения и эти темы изучаются под руководством учителю начальных классов.

Оценивание достигаемых результатов по физической культуре осуществляется в соответствии с положением гимназии «О проведении промежуточной аттестации и осуществлении текущего оценивания достижения планируемых результатов обучающихся по ФГОС НОО».

Таблица планируемых результатов освоения предмета физическая культура

Раздел	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты	
			предметные	метапредметные
Физическое совершенствование. (68)				
Легкая атлетика	<p>Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	16	<p>Ученик научиться: Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p>

		<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p>	<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	---	--

			<p><i>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</i></p> <p><i>Описывать технику метания малого мяча.</i></p> <p><i>Осваивать технику метания малого мяча.</i></p> <p><i>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</i></p> <p><i>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</i></p>	
Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Технические действия на лыжах</p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения.</p>	20	<p>Ученик научиться:</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Ученик получит</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>

			<p>возможность научиться: <i>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</i> <i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</i> <i>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</i></p>	<p>оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры.</p> <p>На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Общездоровьесберегающая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов</p>	<p>16</p>	<p>Ученик научиться: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать</p>

	<p>спорта.</p>	<p>технических действий из спортивных игр. Ученик получит возможность научиться: <i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i> <i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i> <i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</i> <i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</i> <i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</i> <i>Осваивать технические действия из спортивных игр.</i> <i>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</i> <i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</i> <i>Выявлять ошибки при выполнении технических</i></p>	<p>их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	----------------	--	---

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>8</p>	<p><i>действий из спортивных игр.</i></p> <p>Ученик научиться: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: <i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и</i></p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
---	--	----------	---	--

		<p><i>правила техники безопасности во время подвижных игр.</i></p> <p><i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</i></p> <p><i>Осваивать технические действия из спортивных игр.</i></p> <p><i>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</i></p> <p><i>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</i></p>	
--	--	---	--

Содержание учебного предмета.

В содержание данного предмета включены следующие разделы
«Знания о физической культуре» - 4 часа (передано учителю начальных классов)

- Физическая культура;
- Из истории физической культуры;
- Физические упражнения;

«Способы физкультурной деятельности» - 6 часов (передано учителю начальных классов)

- самостоятельные занятия;
- самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- самостоятельные игры и развлечения.

«Физическое совершенствование» - 92 часа (из них 24 часов передано учителю начальных классов, т.е. 68 часов)

- физкультурно-оздоровительная деятельность; (передано учителю начальных классов)
- спортивно-оздоровительная деятельность (передано учителю начальных классов);
- Гимнастика с основами акробатики – 16 часов;
- Легкая атлетика – 16 часов;
- Лыжи – 20 часов;
- Подвижные и спортивные игры – 8 часов

С учетом особенностей расположения гимназии , материально-технической базы усилен раздел по лыжной подготовке.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

Тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Кол-во часов по программе*	Кол-во часов по рабочей программе
«Физическое совершенствование» 68 часов*		
Лёгкая атлетика		10+6=16 часов
Подвижные (спортивные) игры		8 часов
Гимнастика.		16 часов
Лыжи (Общеразвивающие физические упражнения)		20 часов
Подвижные игры (на основе баскетбола)		8 часов

*программа не предполагает разбивку на часы по темам.