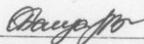
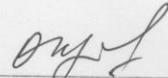


Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов


/ Банзарханова О.В. /
Протокол № 1
от « 29 » 08 20 17 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР


/Цырендоржиева О.М./
от « 30 » 08 2017г.

«Утверждено»
Директор школы


/Тубшинова Б.Ц./
Приказ № 57
от « 31 » августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях
Класс: 2
Количество часов: 105ч.
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Федерального государственного стандарта *начального* общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Приказа №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях; Москва: «Просвещение», 2012г.

Программа адресована обучающимся 2-х классов общеобразовательной школы. Рассчитана на 105 часов при трёхразовых занятиях в неделю.

Срок реализации программы на 2017-2018 учебный год.

Целью физического воспитания в начальных классах является содействие всестороннему развитию и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающимся во 2 классе направлены:

- на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Результаты освоения программного материала оцениваются как:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Легкоатлетические упражнения – 24 часа. Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег; беговую разминку; метание мяча как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа. Обучающиеся научатся подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Лыжная подготовка – 15 часов. Обучающиеся научатся к правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем, управлять лыжами при поворотах, передвижению ступающим и скользящим шагом, преодолевать подъемы «лесенкой и елочкой», повороту переступанием в движении, торможениям плугом.

Коньковая подготовка – 12 часов. Обучающиеся научатся к основным стойкам на коньках, скольжению по прямой: высокой и средней стойки, бег по кругу перешагиванием, по прямой с преодолением препятствий, торможению после разбега плугом, полуплугом и боком.

Подвижные игры – 30 часов. Обучающиеся научатся играть в подвижные игры, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Учебно – тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти							
		I		II		III		IV	
		Номера уроков							
		1-10	11-27	28-48	49-63	64-75	76-78	79-91	92-105
I. Базовая часть	75								
1. Основы знаний.		В процессе урока							
2. Легкоатлетические упражнения.	24	10							14
3. Гимнастика с элементами акробатики.	24			21			3		
4. Лыжная подготовка.	15				15				
5. Коньковая подготовка.	12					12			
II. Вариативная часть	30								
7. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	30		17					13	
Сетка часов	105	27		21		30		27	

Формы организации учебных занятий: уроки-соревнования, турниры, видео-урок; используются различные приемы обучения: игры, эстафеты и т.д.

Виды учебной деятельности: коллективные, групповые, индивидуальные, работа в парах и т.д.

Национально-региональный компонент

Реализуется через знакомство с различными видами спорта и известными спортсменами Бурятии.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях; Москва: «Просвещение», 2012г.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, волейбольный мяч, скакалка, рулетка.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
І - четверть		
Легкая атлетика. 12 часов.		
1.1.	Вводная часть, история развития физической культуры и спорта. Общий инструктаж по ТБ и инструктаж по легкой атлетике.	1
2.2.	Ходьба и бег, разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, подвижная игра «Пятнашки».	1
3.3.	Разучивание ОРУ, подвижные игры.	1
4.4.	Строевая подготовка, построение в шеренгу и в колонну, подвижные игры.	1
5.5.	Строевая подготовка, общее построение. Повороты на месте (налево, направо, кругом), игра «Салки».	1
6.6.	Разучивание специальных упражнений на скоростные качества, разучивание низкого старта, подвижные игры.	1
7.7.	Правила техники бега, бег 30 м. с ускорением, специальные упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	1
8.8.	Строевая подготовка, разучивание ОРУ, челночный бег.	1
9.9.	Разучивание прыжковых упражнений (прыжки с поворотами на 180 градусов и прыжки в длину с разбега 3-5 шагов), подвижная игра с элементами прыжков.	1
10.10.	Строевая подготовка, повторение ОРУ, игра «К своим флажкам».	1
11.11.	Повторение упражнений на скоростные и координационные способности, бег 30 м., с ускорением, подвижные игры.	1
12.12.	Повторение пройденного материала по легкой атлетике.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр. 15 часов.		
11.1.	Техника безопасности во время занятий играми.	1
12.2.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
13.3.	Ведение мяча с изменением направления.	1
14.4.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
15.5.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
16.6.	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
17.7.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1
18.8.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
19.9.	Верхняя передача мяча над собой.	1
20.10.	Нижняя передача мяча над собой.	1
21.11.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
22.12.	Нижняя прямая подача.	1
23.13.	Верхняя передача мяча в парах.	1
24.14.	Нижняя передача мяча в парах.	1
25.15.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1
ІІ - четверть		
Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.		
28.1.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
29.2.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30.3.	Лазанье по канату в три приема.	1
31.4.	Кувырок назад, кувырок вперед.	1
32.5.	Перелазание через препятствия.	1

33.6.	Лазанье по канату в три приема.	1
34.7.	Кувырок назад, кувырок вперед.	1
35.8.	Висы на гимнастической стенке.	1
36.9.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37.10.	Лазанье по канату в три приема.	1
38.11.	Висы и упоры.	1
39.12.	Мост с помощью и самостоятельно.	1
40.13.	Акробатическая комбинация.	1
41.14.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42.15.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
43.16.	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44.17.	Акробатическая комбинация.	1
45.18.	Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46.19.	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	1
47.20.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1
48.21.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
III - четверть		
Лыжная подготовка. 15 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение.	1
50.2.	Скользящий шаг без палок.	1
51.3.	Скользящий шаг с палками.	1
52.4.	Повороты переступанием.	1
53.5.	Повороты переступанием в движении.	1
54.6.	Повороты переступанием в движении.	1
55.7.	Одновременный двухшажный ход, техника передвижения.	1
56.8.	Одновременный двухшажный ход, техника передвижения.	1
57.9.	Подъем ступающим шагом.	1
58.10.	Подъем «лесенкой и елочкой»	1
59.11.	Подъем «лесенкой и елочкой»	1
60.12.	Торможение плугом.	1
61.13.	Прохождение трассы до 1000м.	1
62.14.	Спуски с пологих склонов.	1
63.15.	Прохождение трассы до 1000м.	1
Коньковая подготовка. 12 часов.		
64.1.	Инструктаж по ТБ, подбор коньков, повторение пройденного.	1
65.2.	Основные стойки на коньках, правила передвижения по переменным одношажным ходам по прямой.	1
66.3.	Правила скольжения по прямой: высокой и средней стойки.	1
67.4.	Торможение после разбега плугом.	1
68.5.	Торможение после разбега плугом и полуплугом. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».	1
69.6.	Бег по кругу перешагиванием.	1
70.7.	Торможение после разбега боком. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».	1
71.8.	Бег по кругу перешагиванием.	1
72.9.	Скольжение задом после разгона, змейкой. Игра: «Заморозки».	1
73.10.	Скольжение задом после разгона, змейкой. Игра: «Заморозки».	1
74.11.	Бег по прямой с преодолением препятствий, перешагиванием и резким торможением боком.	1
75.12.	Бег на скорость: мальчики 300м., девочки 200м.. Игра: «Рыбак и рыбки».	1
Гимнастика с элементами акробатики. 3 часа.		
76.1.	Совершенствовать комплекс гимнастических упражнений в парах.	1

77.2.	Совершенствовать комплекс упражнений со скакалками (девочки), с гимнастической скамейкой (мальчики).	1
78.3.	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, стойка на руках - мостик).	1
IV–четверть		
Подвижные игры с элементами спортивных игр. 13 часов.		
79.1.	Техника безопасности во время занятий играми.	1
80.2.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
81.3.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1
82.4.	Нижняя прямая подача.	1
83.5.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1
84.6.	Учебная игра в «Пионербол».	1
85.7.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1
86.8.	Учебная игра в «Пионербол».	1
87.9.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
88.10.	Ведение мяча с изменением направления.	1
89.11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
90.12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1
91.13.	Учебная игра в «мини - баскетбол».	1
Легкоатлетические упражнения. 14 часов.		
92.1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93.2.	Комплекс утренней гимнастики.	1
94.3.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1
95.4.	Прыжки в высоту с разбега.	1
96.5.	Прыжки в высоту с разбега.	1
97.6.	Прыжки в высоту с разбега.	1
98.7.	Метание мяча на дальность.	1
99.8.	Метание мяча на дальность.	1
100.9.	Прыжки в длину с разбега.	1
101.10.	Прыжки в длину с разбега.	1
102.11.	Метание мяча с места на точность, на дальность.	1
103.12.	Медленный бег до 5 мин.	1
104.13.	Бег 1500м. без учета времени.	1
105.14.	Итоговое занятие.	1
ИТОГО:		105

