

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»



Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура »

Учитель: Андреев А.О.

Классы:
2а, 2б, 2в, 2 г

Согласовано
зам. директора по УВР
Сер Сереброва Т.А.

г. Чебаркуль
2018г.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	2
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
3.Содержание учебного предмета.....	5
4.Тематическое планирование.....	6

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических разработок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 г. № 106, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015г. № 1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. №17785)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН»
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 23)
8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
9. Учебный план на 2018-2019 уч. год
10. Рабочая программа. А.П.Матвеев. Физическая культура. Москва. Просвещение 2011.

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением 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 контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом урок «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю. На основании приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889 третий час учебного предмета «Физическая культура» можно использовать на увеличение двигательной активности и развитие двигательных качеств обучающихся в качестве урока ритмики. Уроки проводятся один раз в неделю (33 часа в год)

УМК «Перспектива» Учебно-методическое обеспечение

- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.
Физическая культура. 1 класс.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

У обучающегося будут сформированы :

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- 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;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- 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 формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

3.Содержание учебного предмета

Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

Разделы и темы программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итог
Основы знаний по физической культуре	1			1	2
Способы двигательной деятельности	1	1	1		3
Легкая атлетика	10			10	20
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			1		1

Подвижные игры	4	3	6	5	18
Гимнастика с основами акробатики		12			12
Лыжная подготовка			12		12
Итог (ч.)	16	16	20	16	68

4. Тематическое планирование II класс(68ч.)

№	Тематический план	Формы текущего контроля успеваемости
1	1 четверть(16ч.) Знания о физической культуре (1ч.) Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом.	Норматив Бег на 1000м без учета времени А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
2-4	Спортивно- оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12ч.) <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег.	Норматив Бег 30м. Прыжок в длину с места А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
5-6	Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту.</i>	Норматив Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
7-8	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Норматив Наклон вперед, не сгибая ног в коленях А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
9-10	Метание малого мяча на дальность.	
11	Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.	
12	Способы физкультурной деятельности(1ч). Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	

13	Подвижные игры(4 ч). <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений	
14-15	Спортивные игры. <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча	
16	Подвижные игры разных народов.	
17	2 четверть(16ч.) Способы физкультурной деятельности (1ч). Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	
18-19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организуемые команды и приёмы: <i>строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	
20-21	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.	
22-23	Акробатические комбинации	
24-25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы</i>	
26-27	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке.</i>	
28-29	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания	
30-32	Подвижные игры (3ч.) Подвижные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений	

33	3 четверть. Способы физкультурной деятельности (1ч). Выполнение простейших закаливающих процедур	
34	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.) Комплексы упражнений утренней зарядки.	.
35	Лыжная подготовка (12)ч. Игры и занятия в зимнее время года.	
36-37	Общеразвивающие физические упражнения <i>на материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости.	
38-41	Лыжные гонки. Передвижение двухшажным попеременным ходом	Норматив Бег на лыжах 1000м без учета времени. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
42-44	Спуск с гор в основной стойке. Торможение « плугом».	
45-46	Подъем « лесенкой».	
47-52	Подвижные игры (6ч). <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.	
53	4 четверть. Знания о физической культуре (1ч.) Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.	
54-56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (10ч). <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег.	
57-59	Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту.</i>	
60-61	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	

62-63	Метание малого мяча на дальность.	Норматив Наклон вперед не сгибая ног в коленях А.П.Матвеев Физическая культура Издательство ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
64-66	Подвижные игры.5 ч. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.	Норматив Прыжок в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
67	Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча.	Норматив Бег на 30м. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
68	Спортивные игры. <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча.	Бег на 1000м без учета времени А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г

