


Муниципальное образовательное казенное учреждение
Чалганская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено
На МС школы
Протокол № 1
От «30» 08 2021 г.
Руководитель МС
И.А Тетюхина


Утверждаю
Директор МОКУ
Чалганской ООШ
Приказ № 42-00
от «01» 09 2021 г.
Т.А Кузнецова


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

2 класс

Программу составил: В.В. Бартнев (Ф.И.О. учителя)
Квалификация учитель физической культуры
Высшая категория
Педагогический стаж – 31 год

С.Чалганы
2021г.

Пояснительная записка

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 2 класса

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта(основного) общего образования 2004 г. Примерной программы по физической культуре .

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники :

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол- во классов	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	4	В.И.Лях . «Мой друг физкультура :1-4 класс. – М.:Просвещение , 2005 .

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

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, 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:

- 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности

изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского

общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	36
2.1	Подвижные игры	36
	Итого :	102

Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе .

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Вид контроля	Д/задание	Дата проведения	
							план	факт
1.	Легкая атлетика 9 часов	Ходьба и бег.	3 ч.	Построение , перестроение . Разновидности ходьбы . Ходьба с преодолением препятствий . Бег с ускорениемот10 до 20 м. Комплекс ОРУ №1(в движении по кругу). Инструктаж по ТБ . П/И «Пятнашки»	Текущий	Комплекс ОРУ №1 .		
2-3				Построение ,перестроение . Разновидности ходьбы . Челночный бег . Бег с ускорением 20 м . Комплекс ОРУ№1 . Бег 30 м. П\и. «К своим флажкам».	Текущий	Комплекс ОРУ№1 .		
4		Прыжки	3 ч.	Построение , перестроение . . Прыжки с поворотом на 180 градусов . Прыжок в длину с места . Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов . Челночный бег 3/10 м. П\и. «Прыгающие воробышки».	Текущий	Комплекс орУ№1 .		

5-6				Построение , перестроение . Прыжки с высоты до 40 см.. Прыжок в длину с места . Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов . Челночный бег 3/10 м. Эстафеты .	Текущий	Комплекс ОРУ№1 .		
7		Метание	3 ч.	Построение ,перестроение , ходьба с заданием , бег , ОРУ №1 . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты с мячом . П\и. «Защита укрепления».	Текущий	Комплекс ОРУ№1.		
8-9				Построение и перестроение . Метание набивного мяча. Эстафеты с мячом .П\и. «Пятнашки».	Текущий	Комплекс ОРУ№1 .		
10- 12	Подвижные игры 6 часов	Подвижные игры с бегом , прыжками .	3 ч.	Построение , перестроение . П/и «К своим флажкам» , «Два мороза» . Эстафеты с мячом . Челночный бег 3/10 м. Чередование ходьбы и бега .	Текущий	Комплекс ОРУ№1 .		

13-15		Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием .	3 ч .	Построение и перестроение , ходьба с заданием , бег , ОРУ№1 . П/и «Салки с мячом» , «Совушка» , «Зайцы в огороде» . 6-ти мин. бег . Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий .	Текущий	Комплекс Ору№1 .		
16	Гимнастика с элементами акробатики 6 часов .	Акробатика.Строчные упражнения .	3 ч .	Построение .Размыкание и смыкание приставными шагами . Перестроение из колонны по одному в колонну по два , из одной шеренги в две . Ходьба , бег с заданиями . ОРУ№1 . Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги Инструктаж по ТБ .		Комплекс Ору№1 .		
17-18				Построение .Кувырок вперед , стойка на лопатках . Из стойки на лопатках , согнув ноги , перекат вперед в упор присев . Кувырок в сторону . П/и «Удочка» .		Комплекс Ору№1 .		
19		Висы . Строчные упражнения .	2 ч .	Построение . Выполнение команды : «На два (четыре)шага разомкнись .» Ходьба бег с заданиями . ОРУ№1 . П/и «Змейка» .		Комплекс ОРУ№1 .		
20				Построение . Вис стоя и лежа . В висе спиной к стенке		Комплекс Ору№1 .		

				поднимание согнутых и прямых ног . Перетягивание на перекладине .П/и .				
21		Опорный прыжок . Лазание .	1 ч.	Построение .Лазание по наклонной скамейке в упоре присев , в упоре стоя на коленях и лежа на животе , подтягиваясь руками . П/и «Змейка» .		Комплекс ОРУ№1 .		
22	Подвижные игры на основе баскетбола .	Ловля и передача мяча .	6 ч.	Построение и перестроение , ходьба , бег с заданием .Ловля и передача мяча в движении . Ведение на месте . Броски в цель (кольцо , щит , мишень). ОРУ№2 . П/и «Попади в обруч»		Комплекс ОРУ№2 .		
23-25				Построение и перестроение , ходьба , бег с заданием . Ведение на месте правой и левой рукой . Комбинации с мячом : броски в вверх , вниз с ударом об пол , ловля мяча одной , двумя руками , то же с приседанием . Игры .		Комплекс ОРУ№2 .		
26-27				Построение и перестроение , ходьба , бег с заданием .Ловля и передача мяча в движении . Ведение на месте . Броски мяча в кольцо на количество попаданий . ОРУ№2 . П/и «Передал – садись»		Комплекс ОРУ№2 .		

28-30	Подвижные игры .	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	3 ч .	Построение и перестроение ,ходьба , бег с заданием , равномерный бег , бег с ускорением . ОРУ№2 . Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку . П/и «Салки с мячом» , «Удочка « , «Два мороза» .		Комплекс ОРУ№2 .		
31-33		Подвижные игры , эстафеты .	3 ч .	Построение и перестроение , ходьба , бег с заданием , равномерный бег , бег с ускорением . ОРУ№2 П/и «Прыгающие воробышки» , «Зайцы в огороде» , эстафеты .		Комплекс ОРУ№2 .		
34	Легкая атлетика .	Прыжки .	1 ч .	Построение . Строевые упражнения . Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег , бег с изменением направления движения по указанию учителя .ОРУ№2 .Прыжок с высоты до 40 см .Прыжок в высоту с разбега П/и»Бой петухов».		Комплекс ОРУ№2 .		
35		Метание .	2 ч .	Построение . Строевые упражнения . Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег , бег с изменением направления движения по указанию		Комплекс ОРУ№2 .		

				учителя .ОРУ№2 . Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м . П/и «Охотники и утки».				
36				Построение . Строевые упражнения . Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег , бег с изменением направления движения по указанию учителя .ОРУ№2 . Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м . П/и «Охотники и утки».		Комплекс ОРУ№2 .		
37	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика . Строевые упражнения .	1 ч .	Построение , перестроение . Размыкание и смыкание приставными шагами . Ходьба с заданием , равномерный бег . ОРУ№3 . Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги . Из стойки на лопатках , согнув ноги , пережат вперед в упор присев . Кувырок в сторону . П/и «День ,ночь» .		Комплекс ОРУ№3 .		
38		Висы .	3 ч.	Построение , перестроение . Сочетание различных видов ходьбы , бега . ОРУ№3 . Вис стоя и лежа . В висе спиной к		Комплекс ОРУ№3 .		

				стенке поднимание согнутых и прямых ног . Вис на согнутых руках . Подтягивание в висе .				
39-40				Построение , перестроение . Сочетание различных видов ходьбы , бега . ОРУ№3 . Вис стоя и лежа . В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног . Вис на согнутых руках . Подтягивание в висе. П/и «Класс , смирно .»		Комплекс ОРУ№3 .		
41		Опорный прыжок . Лазание .	2 ч.	Построение , перестроение . Сочетание различных видов ходьбы , бега . ОРУ№3 . Лазание по наклонной скамейке в упоре присев , в упоре стоя на коленях и лежа на животе , подтягиваясь руками . Лазание по канату . П/и «К своим флажкам» .		Комплекс ОРУ№3 .		
42	Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча на месте .	6 ч.	Построение , перестроение . Сочетание различных видов ходьбы , бега . ОРУ№3 .Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте .Броски в цель . П/и «Мяч соседу» .		Комплекс ОРУ№3 .		
43-47				Построение , перестроение . Сочетание различных видов ходьбы , бега . ОРУ№3 .Ловля и передача мяча в		Комплекс ОРУ№3 .		

				движении .Ведение на месте . Держание мяча , передачи на расстоянии , броски в процессе подвижных игр . Игра в мини- баскетбол . П/и «Передача мяча в колоннах».				
48- 56	Кроссовая подготовка .		9 ч.	Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений . Правильное дыхание . Преодоление горизонтальных препятствий . Специальные беговые упражнения .		Комплекс ОРУ№4 .		
57- 62	Подвижные игры на основе футбола .	Ведение мяча внутренней частью стопы .	6 ч.	Передача мяча на месте .Остановка мяча стойкой . П/и «Мяч капитану» , «Не дай мяч водящему» , эстафеты с элементами футбола .		Комплекс ОРУ№4 .		
63- 68	Подвижные игры на основе волейбола .	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу .	6 ч.	Стойка игрока . Перемещение в стойке .Передачи мяча на месте . П/и «Картошка» , «Охотники и утки» . Прием мяча снизу от сетки . Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки . Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам .		Комплекс ОРУ№5 .		
69- 71	Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча в баскетболе .	3 ч.	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег . ОРУ№5(со скакалкой) . Ловля мяча в движении .Ведение		. Комплекс ОРУ№5 .		

				мяча на месте правой и левой рукой . Броски в цель .П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты .				
72		Ведение мяча в баскетболе в движении .	3 ч.	Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег . ОРУ№5(со скакалкой) . Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала. Броски в цель . П/и «Мяч водящему».		Комплекс ОРУ№5 .		
73-74				Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег . Передачи мяча различными способами . Эстафеты с мячами . Сочетание танцевальных шагов . Ведение на месте . Игры .		Комплекс ОРУ№5 .		
75		Бросок в кольцо в баскетболе .	3 ч.	Построение . Броски мяча в цель . П/и «Мяч в корзину» . Ведение мяча по периметру зала .		Комплекс ОРУ№5 .		
76-77				Построение . Ходьба с заданием , равномерный бег . Броски мяча в кольцо на счет . Подвижные игры с элементами баскетбола .				
78-80	Подвижные игры .	Подвижные игры с мячом , скакалкой .	3 ч.	Построение . Ходьба с заданием ,бег с ускорением .ОРУ№5 . Прыжки		Комплекс ОРУ№5 .		

				через скакалку . П/и «Удочка», «Зайцы в огороде» , «Охотники и утки» .				
81-83		Подвижные игры с бегом , метанием , прыжками .	3 ч.	Построение . Ходьба с заданием , бег с ускорением .ОРУ№5 . Эстафеты с мячом . П/и «Лисы и куры» , «Точный расчет» , «Салки с мячом» .		Комплекс ОРУ№5 .		
84-86	Подвижные игры на основе баскетбола .	Ведение мяча.	3 ч.	Построение . Ходьба с заданием , бег с ускорением .ОРУ№5. Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча на месте , по периметру зала . Броски в кольцо . П/и «Передал – садись» .		Комплекс ОРУ№5 .		
87	Гимнастика с элементами акробатики .	Акробатика .Строевые упражнения .	1 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными шагами . Перестроение из колонны по одному , в колонну по два . ОРУ№5 . Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги . Перекат вперед в упор присев .П/и «Змейка» .		Комплекс ОРУ№5 .		
88		Строевые упражнения . Висы .	2 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте . Размыкание и смыкание приставными		Комплекс ОРУ№5 .		

				шагами .Выполнение команды «На два(четыре)шага разомкнись» Перестроение из колонны по одному , в колонну по два . ОрУ. П/и «Змейка» .				
89				Построение , перестроение . Повороты на месте . Вис стоя и лежа . Поднимание прямых и согнутых ног . Вис на согнутых руках , подтягивание в висе . П/и .		Комплекс ОРУ№5 .		
90-91		Опорный прыжок . Лазание .	3 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте Перешагивание через набивные мячи . Стойка на двух и одной ноге на бревне , перелезание через бревно . Ходьба по бревну . Прыжки на одной и двух ногах на месте . Прыжки через висящую скакалку . .		Комплекс ОРУ№5 .		
92				Построение , перестроение . Повороты на месте. Перешагивание через набивные мячи . Стойка на двух и одной ноге на бревне , перелезание через бревно . Ходьба по бревну . Наклоны вперед к ногам из положения сидя .		Комплекс ОРУ№5 .		

93	Легкая атлетика .	Ходьба и бег .	2 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте .Разновидности ходьбы , бега . Бег с ускорением . ОРУ№5 . Челночный бег 3/10 м . Бег 30 м . П/и «Пятнашки» .		Комплекс ОРУ№5 .		
94				Построение , перестроение . Повороты на месте .Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки . Эстафеты с бегом на скорость .		Комплекс ОРУ№5 .		
95		Бег по пересеченной местности .	2 ч.	Построение ,перестроение . Повороты на месте .Разновидности ходьбы , бега . Бег с ускорением . ОРУ№5 . 6-ти минутный бег . П/и «К своим флажкам» .		Комплекс ОРУ№5 .		
96				Построение , перестроение . Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом .		Комплекс ОРУ№5 .		
97		Прыжки .	3 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте .Разновидности ходьбы , бега . Бег с ускорением . ОРУ№5 . Челночный бег 3/10 м ..		Комплекс ОРУ№5 .		

				Прыжок в длину с разбега , с места . Прыжки с поворотом на 180 градусов . Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» .				
98				Построение , перестроение . Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега , с места . Прыжки с приземлением на обе ноги .		Комплекс ОРУ№5 .		
99				Построение , перестроение . Повороты на месте .Разновидности ходьбы , бега .Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов . Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» .		Комплекс ОРУ№5 .		
100		Метание	3 ч.	Построение , перестроение . Повороты на месте .Разновидности ходьбы , бега . ОРУ№5 . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча . Эстафеты .		Комплекс ОРУ№5 .		
101				Построение , перестроение . Повороты на месте .Разновидности		Комплекс ОРУ№5 .		

				<p>ходьбы , бега . ОРУ№5 . Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены . Метание набивного мяча . Игры .</p>				
10 2				<p>Метание . Эстафеты . Подведение итогов за год . Задание на лето .</p>				

Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия . Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. 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. 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 в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010
- 2.»Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007
- 3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007
- 4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008
- 5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005
- 6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях