**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»**



**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п.Джонка» .Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004года, примерной программы начального общего образования.

УМК ,положение «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей),программ дополнительного образования» МБОУ СОШ п.Джонка

***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:

**Задачи**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план начального уровня образования МБОУ СОШ п.Джонка ориентировано на 34 учебных недели.

На изучение физической культуры в 2 классе отводится 3 часа в неделю 102часа в год

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** |
| **Знание о физической культуре (5 ч)** |
|  | Физическая культура как часть общей культуры личности.  | 1 |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 |
|  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)** |
|  | Закаливание | В процессе урока |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |
|  | Понятие длины и массы тела |
|  | Правильная осанка |  |
| **Физическое совершенствование (97 часов)** |
| **Физкультурно-оздоровительнаядеятельность (в процессе урока)** |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики:** | **20** |
|  | *Организующие команды и приемы* | 3 |
|  | *Акробатические упражнения* | 7 |
|  | *Снарядная гимнастика* | 5 |
|  | *Гимнастические упражнения прикладного характера* | 5 |
|  | **Легкая атлетика:** | **27** |
|  | *Беговые упражнения* | **14** |
|  | *Прыжковые упражнения* | **7** |
|  | *Броски, метание* | **6** |
|  | **Подвижные и спортивные игры:** | **38** |
|  | *Подвижные игры* | **11** |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | **27** |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |
|  | **Итого:** | **102** |

**Для отслеживания результатов обучения используются следующие виды контроля:**

**2класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| 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 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

Таблица 1

 **Содержание программы**

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

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**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговые упражнения(14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением *(30 м).* Бег *(60 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

 Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

 Преодоление малых препятствий.

 Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с мес­та.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты *(до 40 см).*

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эста­феты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бро­сит»

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)**

***Подвижные игры (11ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсме­ны», «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге», «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).*

Ведение на месте правой *(левой)* рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колон­нах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)***

***Организующие команды и приемы(3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шага­ми.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвиж­ные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

***Акробатические упражнения (9ч)***

Группировка.

 Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

 Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

 Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

 Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

 Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

На­звание основных гимнастических снарядов

***Снарядная гимнастика (8ч)***

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягива­ния в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сиг­нал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, брев­но.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

*Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

**Формы организации учебных занятий**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

 **Основные виды деятельности**

Общеразвивающие упражнение, упражнение с предметами, упражнение на гимнастических снарядах, подвижные игры, работа с учебником ,ролевые игры, спортивные игры, ходьба на лыжах.

 **Планируемые результаты**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса научится и получит возможность на учиться .

* иметь представление о зарождении древних Олимпийских игр;
* иметь представление о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур;
* иметь представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* 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;

 демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).