


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»

«Рассмотрено и принято»


«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании учителей
физической культуры
ГБОУ Школа № 1329
протокол № 1
от « 5 » июня 2017 г.

Старший учитель
 /Я.А. Требник/

Зам. директора
по содержанию
образования
« 6 » июня 2017 г.

 /С.А. Жукова/

Директор
ГБОУ Школа № 1329
Приказ № 293
от « 7 » июня 2017 г.

 /В.Ф.
Бурмакина/

Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
«Общефизическая подготовка»

для 2-х классов
на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1329

Исин Михаил Сергеевич
(педагогический стаж – 1,5 года
квалификация:
первая квалификационная категория)

Рабочую программу составили
 / Исин М.С. /

Учебный предмет: физическая культура «ОФП»

Класс: 2 «А», «Б», «В», «Г», «Д»

Количество часов: в неделю __3__ ; всего за год __102__

Учитель: Исин Михаил Сергеевич

Планирование составлено на основе программы (название, авторы) _ Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А., Матвеев А.П., М.: Просвещение, 2014);

Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)__Физическая культура: учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений- - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

Дополнительные материалы (название, авторы, выходные данные): Физическая культура. Академический школьный учебник - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

Аннотация к рабочей программе начальной школы
дисциплины «Физическая культура» (2-е классы)

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	Дисциплина «Физическая культура раздел ОФП» включена в базовую часть программы начального общего образования, 3 ч в неделю
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1.« Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа», часть 2, под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезиной, М., «Просвещение», 2011г. 2. «Физическая культура»-учебник А.П. Матвеев 1-4 классы, «Просвещение» 2014г.
Учебники (желательно со ссылкой на ресурс)	-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012. -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2012.
Другие пособия (если используются)	Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», 2014 г.
Электронные ресурсы (если используются)	http://pedsovet.ru/load/98 http://www.k-yrok.ru/load/153
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>2 класс.</u> Тема 1. «Легкая атлетика»_Тема 2.«Акробатика». Тема 3. «Подвижные игры и значение СФП в подготовке волейболистов ». Тема 4. « Значение технической подготовки в волейболе и правила игры в волейбол» Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроках физической культуры

<p>Формы контроля</p>	<ul style="list-style-type: none"> • предварительный контроль – в начале учебного года (учебного модуля); • оперативный контроль (в основной части, по плану урока; • текущий контроль (после занятий); • этапный контроль; • итоговый контроль-в конце учебного года.
<p>Основные требования к результатам освоения дисциплины</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых вида, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнении общеразвивающих упражнений;

Планируемые результаты

Обучающийся 2 класса научится понимать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе

игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Содержание учебного предмета

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 102 ч., (3 ч в неделю, 34 учебных недели), по 102 ч. во 2, 3, 4 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели).

Формой подведения итогов реализации программы:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные учебные нормативы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы):

	II класс (102 ч) I Введение	2
1	Роль и влияние физических упражнений на развитие растущего организма. Техника безопасности и правила поведения при занятиях по ОФП.	1
2	Правила и техника выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями и специальным оборудованием.	1
	II Лёгкоатлетические упражнения	4
3	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
4	Совершенствование техники челночного бега 3x10м	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
6	Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч»	1
	III Общеразвивающие упражнения	2
7	Совершенствование техники прыжков на скакалке	1
8	Совершенствование техники подъёма туловища (Учёт)	1
	IV Специальная физическая подготовка	5
9	Упражнения направленные на развитие силы	1
10	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
11	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
12	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1
13	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
	V Упражнения на тренажерах, с гантелями, с отягощениями	51
14	Разучить упражнения на развитие мышц груди и рук.	1

15	Закрепить упражнения на развитие мышц груди и рук	1
16	Совершенствовать упражнения на развитие мышц груди и рук.	1
17	Разучить упражнения на развитие мышц спины и плеч	1
18	Закрепить упражнения на развитие мышц спины и плеч	1
19	Совершенствовать упражнения на развитие мышц спины и плеч (Учет)	1
20	Разучить упражнения на развитие мышц ног	1
21	Закрепить упражнения на развитие мышц ног	1
22	Совершенствовать упражнения на развитие мышц ног	1
23	Разучить комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц	1
24	Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц	1
25	Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие основных групп мышц	1
26	Техника безопасности на занятиях с отягощениями. Разучить комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса.	1
27	Закрепить комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса.	1
28	Совершенствовать комплекс упражнений с набивным мячом для мышц брюшного пресса. (Учет)	1
29	Разучить комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса	1
30	Закрепить комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса	1
31	Совершенствовать комплекс упражнений с гантелями для мышц верхнего плечевого пояса	1
32	Разучить комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины	1
33	Закрепить комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины	1
34	Совершенствовать комплекс упражнений с гантелями для мышц ног и мышц спины	1
35	Разучить комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями	1
36	Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями	1

37	Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие верхнего плечевого пояса с набивными мячами и гантелями	1
38	Разучить комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями.	1
39	Закрепить комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями.	1
40	Совершенствовать комплекс круговой тренировки на развитие мышц ног и брюшного пресса с набивными мячами и гантелями.	1
41	Разучивание упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1
42	Закрепление упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1
43	Совершенствование упражнений на верхний плечевой пояс с резиновыми петлями. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1
44	Разучить комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц	1
45	Закрепить комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц	1
46	Совершенствовать комплекс упражнений с отягощениями (блины, набивные мячи, гантели, резиновые петли) на основные группы мышц	1
47	Разучить положение группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1
48	Закрепить положение группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1
49	Совершенствовать положение стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. (Учет)	1
50	Разучить комбинацию №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1
51	Закрепить технику выполнения комбинации №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1
52	Совершенствовать технику выполнения комбинации №1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1
53	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1

54	Разучить комбинацию №2. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1
55	Совершенствовать комбинацию №2. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. (Учет)	1
56	Разучить упражнения на вертикальных тренажерах. Упражнения на укрепление мышц рук (бицепс, трицепс)	1
57	Закрепить технику выполнения упражнений на вертикальных тренажерах на укрепление мышц рук	1
58	Совершенствовать технику выполнения упражнений на вертикальных тренажерах на укрепление мышц рук с использованием упражнений на растяжку.	1
59	Разучить технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра)	1
60	Закрепить технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра)	1
61	Совершенствовать технику выполнения упражнений на горизонтальных тренажерах: упражнения для укрепления мышц ног (задняя и трехглавая мышцы бедра)	1
62	Разучить технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия.	1
63	Закрепить технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия.	1
64	Совершенствовать технику выполнения упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса: экстензия и гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия.	1
65	Выполнить комплекс круговой тренировки на укрепление мышц ног, спины и брюшного пресса.	1
	VI Общеразвивающие упражнения	6
66	Совершенствование техники прыжков на скакалке без учёта времени	1
67	Совершенствование техники подъёма туловища, техники отжимания	1
68	Совершенствование техники вися, техники подтягивания на перекладине	1

69	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, назад, перекаты	1
70	Совершенствование техники акробатических упражнений, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад	1
71	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад (Учёт)	1
	VII Специальная физическая подготовка	5
72	Упражнения направленные на развитие силы	1
73	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
74	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
75	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1
76	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
	VIII Гибкость, баланс и стабилизация тела	14
77	Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов. История возникновения ОИ.	1
78	Закрепить комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов.	1
79	Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости спины и подвижности плечевых суставов. История возникновения ОИ.	1
80	Разучить комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах.	1
81	Закрепить комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах.	1
82	Совершенствовать комплекс упражнений для баланса тела на гимнастических матах и фитбол-мячах.	1
83	Разучить комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах.	1
84	Закрепить комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах.	1
85	Совершенствовать комплекс упражнений для стабилизации тела на гимнастических матах.	1
86	Разучить и закрепить комплекс упражнений на развитие динамической и статической гибкости	1
87	Совершенствовать комплекс упражнений на развитие динамической и статической гибкости	1

88	Комплекс упражнений для развития гибкости: техника растяжки для прямого и поперечного шпагатов	1
89	Комплекс упражнений для развития гибкости: техника растяжки для прямого и поперечного шпагатов	1
90	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
	IX Лёгкоатлетические упражнения	12
91	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
92	Кроссовая подготовка	1
93	Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием	1
94	Совершенствование техники челночного бега 5x10м (Учёт)	1
95	Кроссовая подготовка	1
96	Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием	1
97	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
98	Совершенствование скоростного бега 30м (Учёт)	1
99	Подвижные игры «Хвостики», «Передай мяч»	1
100	Круговая тренировка с гантелями	1
101	Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием	1
102	Эстафеты с отягощениями, специальным оборудованием	1
	Итого:	102

