

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.

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

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

/ ст. уч. Я.А. Третьник /

/ С.А. Жукова /



/ В.Ф. Бурмакина /

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
«Волейбол»
2 к, 2л, 2м классов
на 2017-2018 учебный год

Составители:

ФИО	Должность	Педагогический стаж	Квалификационная категория
Демидов Владимир Михайлович	Учитель физической культуры	45	Высшая
Тишин Андрей Николаевич	Учитель физической культуры	26	-

Рабочую программу составили

 / Демидов В.М. /

 / Тишин А.Н. /

Москва 2017 г.

**Аннотация к рабочей программе начальной школы
дисциплины «Физическая культура» «Волейбол» (2 классы)**

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	«Физическая культура» <u>2 класс</u> - 3 ч/нед.
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. 2. ФГОС начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373).
Учебники (желательно со ссылкой на ресурс)	1. Лях В.И. Физическая культура, 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. - В.И. Лях. - 14 изд. - М.: «Просвещение», 2013. http://www.docme.ru/doc/1014891/fizicheskaya-kul. tur.
Другие пособия (если используются)	1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4 изд. – М.: «Просвещение», 2014. 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2014. 3. Коданева Л.Н. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России -25 изд. – М.: Советский спорт, 2014.
Электронные ресурсы (если используются)	1. http://pedsovet.ru/load/98 2. http://www.k-yrok.ru/load/153 3. www.gto-normy.ru/ Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Нормы и нормативы ГТО для школьников. 4. Сайт «Тьютеры ВФСК ГТО» WWW.gto.anonii.ru http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры.
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>2 класс.</u> Тема 1.«Легкая атлетика». Тема 2. «Гимнастика с элементами акробатики». Тема 3.«Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол, баскетбол)». Тема 4. «Элементы спортивной игры волейбол». Тема 5. « Подвижные игры с элементами спортивных игр (бадминтон)». Тема 6. «Элементы спортивной игры волейбол». Тема 7. «Легкая атлетика». Тема «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков.
Формы контроля	- предварительный контроль (в начале учебного года); - оперативный контроль (в основной части, по плану урока); - текущий контроль (после занятия); - этапный контроль (для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного периода); - итоговый контроль (в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения

	поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих).
Основные требования к результатам освоения дисциплины	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах; - развитие этических качеств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения понимать причины успеха (неудачи) учебной деятельности и способности конструктивно действовать в сложившихся ситуациях; - умение договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического); - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика) оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; - выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Обучающиеся 2 классов научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Обучающиеся 2 классов научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся 2 классов научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировки; кувырки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски теннисных мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять технические элементы игры в волейбол (стойки, перемещения, передачи, подачи).
- владеть навыками двусторонней игры (пионербол, мини-волейбол).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в пионербол, мини-волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять требования ВФСК «ГТО».

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ 2 КЛАССЫ

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Закаливание организма.

Осанка. Влияние физических упражнений на осанку. Индивидуальные показатели физического развития.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных мероприятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития туловища. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Оздоровительное значение медленного бега.

Средства для формирования навыков и умений.

Ходьба и бег. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями рук и движениями руками. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с преодолением 2-3 простейших препятствий. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Высокий старт с последующим ускорением. Старт из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с поворотами на 90° и 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления. Прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с небольшого разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с 4-5 шагов разбега. Двойной и тройной прыжок с места.

Метание. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель (2x2м) правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Броски. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Влияние игр на развитие человека. Старинные народные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Игры: «Что изменилось?», «Не оступись», «Отгадай, чей голосок?», «Посадка картофеля», «Веребочка под ногами», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей», «Музыкальные змейки», «Невод».

Эстафеты: Линейные эстафеты с лазаньем, ползанием, подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

На материале легкой атлетики

Игры: «Третий лишний», «Два мороза», «Пустое место», «Прыжки по полоскам», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Космонавты», «Салки» *Эстафеты:* Линейные и встречные с бегом, прыжками и метанием.

На материале спортивных игр

Волейбола

Игры: «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Собачки», «У кого меньше мячей?», «Догони мяч».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с предметами, с ловлей и передачей мяча.

Баскетбола

Игры: «Мяч водящему», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Круговая охота», «Передал — садись», «25 передач», «Больше передач».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с мячом, с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча, с броском мяча в щит.

Элементы спортивных игр

Волейбол

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Оборудование площадки для игры в волейбол. Цель игры в волейбол. Технические элементы игры в мини-волейбол (стойки, перемещения, исходные положения передач и приёмов мяча сверху, снизу, передачи мяча сверху (снизу) и прямая нижняя подача).

Средства для формирования навыков и умений

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча вверх и ловля двумя руками у лица (над головой) после поворота на 90, 180, 360 градусов. Броски мяча вверх и ловля двумя руками у лица (над головой) в парах в различных исходных положениях. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Броски мяча из-за головы вверх (в стену) и ловля двумя руками у лица (над головой) на месте, с шагом вперед (в сторону), с продвижением в высокой (средней, низкой) стойке. Чередование бросков из-за головы в стену с броска ми вверх. Броски мяча из-за головы в парах с продвижением. Броски и ловля мяча двумя руками через сетку на месте и с продвижением. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча над собой, в стену на месте и с продвижением.

Двухсторонние игры через сетку («перестрелка», пионербол, мини-волейбол).

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Цель игры в баскетбол.

Средства для формирования навыков и умений

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча двумя руками снизу, от груди, отскоком от пола, одной рукой от плеча в парах на расстоянии 3 м. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Ловля и передачи мяча в движении. Остановка по звуковому сигналу. Остановка шагом. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в корзину.

Гимнастика с основами акробатики

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Название гимнастических элементов.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повторение упражнений пройденных в 1 классе. Расчет по порядку. Направляющий. Замыкающий. Расчет на «первый-второй». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте направо, налево по разделениям. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов на месте (в исходном положении лежа, сидя и стоя) и в движении по кругу. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками, кубиками и др.). Упражнения на гимнастических скамейках.

Акробатические упражнения. Упоры. Седы. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Сочетание элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Повторение ранее пройденных висов. Вис, согнув ноги. Вис углом, согнувшись, прогнувшись. Вис сзади. *Опорный прыжок.* Вскок в упор присев на горку из гимнастических матов, в упор стоя на коленях на гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30° в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастического козла, коня). Ползание по-пластунски. Ползание по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает лазанье, подлезание и перелезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами, с перешагиванием мячей (небольших предметов), с поворотами на носках. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССОВ

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	9
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол, баскетбол)	24
4.	Элементы спортивной игры волейбол	12
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (бадминтон)	6
6.	Элементы спортивной игры волейбол	24
7.	Легкая атлетика	9
	Итого	102