

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Основная общеобразовательная школа N 2”

Обсуждено на заседании городского методического объединения Протокол №1 от 25 .08.2020г	" Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	"Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для учащихся 2 класса
на 2020-2021 учебный год*

Разработала:
Малова Любовь Владимировна,
учитель физической культуры

г. Сасово
2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Календарно- тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 2 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015). В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 102 часов в год во 2 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класса . М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально

технической оснащённостью учебного процесса 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 меж предметных 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.

2. Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса физической культуры, обучающиеся на ступени начального общего образования **научатся**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы

по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Личностные результаты для обучающихся 2 классов:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, ценностям народов России и народов мира.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного выполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Мета предметные результаты:

Обучающийся научится:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;
 - понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях

игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

3. Содержание курса

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		2

1	Базовая часть	46
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	25
	Гимнастика	21
2	Вариативная часть	56
	Лыжная подготовка	30
	Подвижные игры	26
	Всего	102

4. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2	1	Построение в колонну по одному Бег 1 мин		
3	1	Подвижные игры.		
4	1	Бег 30 м Бег 2 мин		
5	1	Прыжки в длину с места. Бег 2 мин		
6	1	Подвижные игры.		
7	1	Челночный бег 3x10 м Бег 3 мин		
8	1	Бег с высоким подниманием бедра Бег 3 мин		
9	1	Подвижные игры.		
10	1	Игра «Вызов номеров» Бег 4 мин		
11	1	Бег 1000 м		
12	1	Подвижные игры.		
13	1	Метание мяча 1 кг сидя из за головы		
14	1	Игра «Точно в мишень»		
15	1	Подвижные игры.		
16	1	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м		
17	1	Игра «Запрещенное движение»		
18	1	Подвижные игры.		
19	1	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»		
20	1	Наклон вперед из положения стоя		
21	1	Подвижные игры.		
22	1	Игра «Шишки-желуди-орехи»		

23	1	Подтягивание на перекладине		
24	1	Подвижные игры.		
25	1	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу»		
26	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
27	1	Подвижные игры.		
28	1	Лазание и перелезание по наклонной скамейке		
29	1	Кувырок вперед. Игра «Волна»		
30	1	Подвижные игры.		
31	1	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафета с лазанием и перелезанием		
32	1	Кувырок в группировке в сторону «Неудобный бросок»		
33	1	Подвижные игры.		
34	1	Из стойки на лопатках перекат вперед Игра «Запрещенное движение»		
35	1	Преодоление пяти препятствий. «Конники-спортсмены»		
36	1	Подвижные игры.		
37	1	Шестиминутный бег		
38	1	Игра «Веселые задачи»		
39	1	Подвижные игры.		
40	1	Лазание по гимнастической стенке.эстафеты с элементами акробатики		
41	1	Висы и упоры. Игра «Космонавты»		
42	1	Подвижные игры.		
43	1	Наклон вперед сидя на пелу Игра «Мышеловка»		
44	1	Эстафеты с элементами акробатики		
45	1	Подвижные игры.		
46	1	Гимнастическая полоса препятствий		
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
48	1	Подвижные игры.		
49	1	Построение с лыжами, укладка, надевание. Круговая эстафета		
50	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
51	1	Подвижные игры.		

52	1	Игра «Куда укаатишься за два хода» Передвижение до 1000 м.		
----	---	--	--	--

53	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
54	1	Подвижные игры.		
55	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
56	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
57	1	Подвижные игры.		
58	1	Подъем ступающим шагом, спуск. Игра «Кто быстрее взойдет на горку» До 1000 м.		
59	1	Подвижная игра «Прокатись через ворота» До 1000 м.		
60	1	Подвижные игры.		
61	1	Игра «Кто самый быстрый» До 1000 м.		
62	1	Игра «Спуск с поворотом» до 1000м.		
63	1	Подвижные игры.		
64	1	Игра «Гонки с выбыванием» До 1000м.		
65	1	Совершенствование изученных ходов До 1000 м.		
66	1	Подвижные игры.		
67	1	Совершенствование изученных подъемов, спусков. До 1000 м.		
68	1	Игра «Подними предмет» До 1000 м		
69	1	Подвижные игры.		
70	1	Прохождение дистанции 1 км на время		
71	1	Совершенствование передвижений на лыжах		
72	1	Подвижные игры.		
73	1	Лыжная эстафета		
74	1	Преодоление полосы препятствий на лыжах		
75	1	Подвижные игры.		
76	1	Прохождение дистанции 2 км без учета времени		
77	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми, легкой атлетикой.		
78	1	Подвижные игры.		
79	1	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану»		
80	1	Игра «Борьба за мяч»		
81	1	Подвижные игры.		
82	1	Ведение мяча, эстафета баскетболиста		
83	1	Игра «Не давай мяч водящему»		
84	1	Подвижные игры.		
85	1	Прыжок в высоту с прямого разбега «Салки»		
86	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета		
87	1	Подвижные игры.		
88	1	Метание в цель на расстоянии 6 м Игра «Точно в мишень»		
89	1	Метание мяча 150 г на дальность «Мяч соседу»		
90	1	Подвижные игры.		
91	1	Челночный бег 3x10 Эстафета		

92	1	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны и пятнашки»		
93	1	Подвижные игры.		
94	1	Многоскоки «Удочка»		
95	1	Игра «Прыгуны и пятнашки»		
96	1	Подвижные игры.		
97	1	Прыжки в длину с разбега		
98	1	Игра «Удочка прыжковая»		
99	1	Подвижные игры.		
100	1	Бег 30 м. Эстафета		
101	1	Бег 1000 м		
102	1	Подвижные игры.		