

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова
Ивана Ивановича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский Самарской
области

Рассмотрена
на заседании м/о
Начальных классов
протокол № 5
от «27» 08 2020 г.
Руководитель м/о Т.В. Мельникова

Проверена
заместителем директора по
УВР на реализацию стандарта
в полном объеме
Образцова Л.В.
«27» 08 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
2 класс**

Учитель: Андреев Н.Н.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы и на основе программы по физической культуре: 1-4 классы [В.И.Лях]. Просвещение, 2014 и концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина .

Учебный предмет «Физическая культура» во 2 классе, рассчитан на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Личностными результатами:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и 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;

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.

Регулятивные УУД:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Метапредметными 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих 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.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре;

переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	3 ч.
2	Легкая атлетика	12 ч.
3	Подвижные игры	13 ч.
4	Гимнастика с основами акробатики	18 ч.
5	Лыжная подготовка	21 ч.
6	Подвижные игры 2 часть	19 ч.
7	Легкая атлетика 2 часть	9 ч.
8	Подвижные игры 3 часть	7 ч.
Итого		102 ч.

Приложение

Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	Дата
Знания о физической культуре	Вводный инструктаж. ТБ на уроках физической культуры	1		3.09.20
	История ФК и спорта через историю семьи	1		7.09.20
	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка	1		8.09.20
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия	1		10.09.20
	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	1		14.09.20
	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		15.09.20
	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	1		17.09.20
	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»	1		21.09.20
	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	1		22.09.20
	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	1		24.09.20
	Прыжок в длину с места на результат	1		28.09.20
	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	1		29.09.20
	Челночный бег 3x10 м на результат	1		1.10.20
Подвижные игры	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1		5.10.20
	Метание набивного мяча на дальность	1		6.10.20
	ТБ на уроках с подвижными играми. Значение. Подвижная игра «Удочка»	1		8.10.20
	Игра «Белые медведи».	1		12.10.20
	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		13.10.20
	Игра «Кто быстрее?».	1		15.10.20
	Подтягивание			

	Элементы игры «Пионербол»	1		19.10.20
	Игра «Пятнашки»	1		20.10.20
	Игра «Кто быстрее?»	1		22.10.20
	Игра «Пустое место»	1		2.11.20
	Эстафеты с мячом	1		3.11.20
	Эстафеты с обручем	1		5.11.20
	Игра «Белые медведи»	1		9.11.20
	Эстафеты с предметами	1		10.11.20
	Игра «Второй лишний»	1		12.11.20
Гимнастика с основами акробатики	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения. Размыкание и смыкание	1		16.11.20
	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка Перекаты	1		17.11.20
	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1		19.11.20
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1		23.11.20
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1		24.11.20
	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1		26.11.20
	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1		30.11.20
	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	1		1.12.20
	Преодоление полосы препятствий	2		3,7.12.20
	Произвольное преодоление простых препятствий	1		8.12.20
	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»	1		10.12.20
	Разучивание акробатических упражнений.	1		14.12.20
	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1		15.12.20
	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	2		17,21.12.20
	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	2		22,24.12.20
Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		28.12.20

	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.			
	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		29.12.20
	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1		31.12.20
	Отработка техники скользящего шага.	2		11,12.01.21
	скользящий шаг.	1		14.01.21
	Совершенствование скользящего шага без палок.	1		18.01.21
	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1		19.01.21
	Подъем и спуск со склона.	2		21,25.01.21
	Отработка техники подъема и спуска со склона.	2		26,28.01.21
	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1		1.02.21
	Закрепление техники передвижения на лыжах.	2		2,4.02.21
	Учет по технике подъемов и спусков.	2		8,9.02.21
	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1		11.02.21
	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2		15.02.21
	Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	1		16.02.21
Подвижные игры 2 часть	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1		18.02.21
	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1		22.02.21
	Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	1		25.02.21
	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1		1.03.21
	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	1		2.03.21
	Передача мяча снизу, от груди	2		4,9.03.21
	Эстафеты с мячом	1		11.03.21
	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	1		15.03.21
	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1		16.03.21
	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1		18.03.21
	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1		22.03.21

	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1		23.03.21
	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		1.04.21
	Эстафеты	1		5.04.21
	Эстафета со скакалкой	1		6.04.21
	Эстафеты с предметами	1		8.04.21
	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	1		12.04.21
	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1		13.04.21
легкая атлетика 2 часть	Бег до 3 мин	1		15.04.21
	Эстафета	1		19.04.21
	Челночный бег 3x10 м	1		20.04.21
	Бег с ускорением от 30 до 60 м	1		22.04.21
	Бег	1		26.04.21
	Прыжки с высоты до 40 см	1		27.04.21
	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	1		29.04.21
	6-минутный бег с учетом времени	1		4.05.21
	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1		6.05.21
Подвижные игры 3 часть	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1		10.05.21
	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1		11.05.21
	Передача мяча снизу, от груди	1		13.05.21
	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1		17.05.21
	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1		20.05.21
	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1		24.05.21
	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1		25.05.21