

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шалапская основная общеобразовательная школа»

Целинного района Алтайского края

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

Рук. ШМО Зарина

Зам. дир. по УВР

Директор

Зарина Е.Ф. (ФИО) Погорелова О.О.

Шабунина Л.В. (Шабунина Л.В.)

Пр. № 1

Пр. № 59

от 30.08.2020 г.

от 11.08.2020 г.

от 24.08.2020 г.



Рабочая программа учебного предмета

физическая культура для 2 класса

начального общего образования

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Шишкин Е. Н.,

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

Шалап, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 26.12.2012 г. с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. №373 (в действующей редакции);
- приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- авторской программы по предмету «Физическая культура» В.И.Ляха;
- приказа МБОУ «Шалапская ООШ» от 24.08.2020 №59 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2020-2021 учебный год МБОУ Шалапская ООШ»;
- приказа МБОУ «Шалапская ООШ» от 24.08.2020 №59 «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2020 –2021 учебный год МБОУ Шалапская ООШ»;
- приказа МБОУ Шалапская ООШ от 18.06.2019г №56 «Об утверждении Положения о рабочей программы учебного предмета, курса МБОУ Шалапская ООШ»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Шалапская ООШ» Приказ от 31.12.2019г №127

Цели и задачи учебного предмета

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация, цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и

дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается во 2 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч.)

УМК

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Контроль и оценивание достижения образовательных результатов

Виды контроля и оценивания: выполнение контрольных нормативов и тестов, техника владения двигательными действиями, индивидуальные задания, практическая работа.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния (показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки).

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости (наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания).

Оперативный, или периодический, контроль нацелен на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах учебного года. Данный вид контроля помогает выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы, определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности, определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Контроль и оценивание достижения образовательных результатов осуществляется в соответствии с положением «О критериях оценок» МБОУ «Шалапская ООШ».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный, смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы, из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие, физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания, с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры, на материале волейбола.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Организационно-методические указания. Требования к спортивной одежде и обуви, рекомендации по уходу.	1
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10м. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	1
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	1
7.	Упражнения на координацию движений.	1
8.	Физические качества. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	1
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	1
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
12.	Подвижные игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении современных Олимпийских игр.	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность. Идеалы и символика Олимпийских игр.	1
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1
18.	Тестирование виса на время.	1
19.	Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на улучшение осанки.	1
20.	Режим дня, его содержание и правила планирования.	1
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22.	Подвижная игра «Осада города». Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1
23.	Броски и ловля мяча в парах.	1
24.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Приёмы измерения пульса (до, во время и после физических нагрузок).	1
25.	Ведение мяча.	1
26.	Упражнения с мячом.	1
27.	Подвижные игры. Упражнения для укрепления мышц стоп ног.	1
28.	Кувырок вперёд.	1
29.	Кувырок вперёд с трёх шагов. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	1
30.	Кувырок вперёд с разбега.	1
31.	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд.	1
32.	Стойка на лопатках, «мост». Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1
33.	Круговая тренировка.	1
34.	Стойка на голове.	1

35.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	1
36.	Различные виды перелезаний. Строение глаза.	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38.	Круговая тренировка.	1
39.	Прыжки в скакалку. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	1
40.	Прыжки в скакалку в движении.	1
41.	Круговая тренировка.	1
42.	Подвижная игра «Медведи и пчёлы». Специальные упражнения для органов зрения.	1
43.	Подвижная игра «Шмель». Орган осязания – кожа. Уход за кожей.	1
44.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». Правила личной гигиены.	1
45.	Вращение обруча.	1
46.	Варианты вращения обруча. Укрепление здоровья средствами закаливания.	1
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48.	Круговая тренировка	1
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Правила проведения закаливающих процедур.	1
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
52.	Торможение падением на лыжах с палками. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	1
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55.	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1
56.	Подъём на склон «ёлочкой».	1
57.	Передвижение на лыжах змейкой	1
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты». Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	Круговая тренировка.	1
62.	Подвижная игра «Белочка – защитница». Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	1
63.	Преодоление полосы препятствий.	1
64.	Усложнённая полоса препятствий. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система.	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69.	Броски и ловля мяча в парах. Положительные и отрицательные эмоции.	1
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности	1
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
73.	Эстафеты с мячом.	1

74.	Упражнения и подвижные игры с мячом. Рекомендации, как беречь нервную систему.	1
75.	Знакомство с мячами – хопами.	1
76.	Прыжки на мячах – хопках. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1
77.	Круговая тренировка	1
78.	Подвижные игры. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний.	1
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Работа органов пищеварения.	1
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1
86.	Тестирование виса на время.	1
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1
91.	Техника метания на точность (разные предметы).	1
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93.	Подвижные игры для зала. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	1
94.	Беговые упражнения	1
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1
96.	Тестирование челночного бега 3х10м.	1
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98.	Подвижная игра «Хвостики». Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
99.	Подвижная игра «Воробьи – вороны». Физические упражнения и подвижные игры на переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	1
100.	Бег на 1000м	1
101.	Подвижные игры с мячом.	1
102.	Подвижные игры. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана	Номера уроков, которые были	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись представителя администрации школы,
-------------------------------------	-----------------------------	--	-----------------------------	--

корректировка	интегрированы			контролирующего выполнение корректировки
13.04	76,77,78	Прыжки на мячах – хопках. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Круговая тренировка. Подвижные игры. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.	Приказ директора школы	
15.04	79,80,81	Броски мяча через волейбольную сетку, на точность, с дальних расстояний Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Приказ директора школы	
17.04	82,83,84	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Работа органов пищеварения. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Приказ директора школы	
20.04	85,86,87	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование виса на время, наклона вперёд из положения стоя. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	Приказ директора школы	
22.04	88,89	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись,	Приказ директора школы	
24.04	90, 91,92	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с, метания малого мяча на точность. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Техника метания на точность (разные предметы),	Приказ директора школы	
27.04	93,94,95	Подвижные игры для зала. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и	Приказ директора школы	

		работоспособность человека		
29.04	96,97,98	Тестирование челночного бега 3х10м, метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Хвостики». Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Приказ директора школы	
6.05	99,100	Подвижная игра «Воробьи – вороны». Физические упражнения и подвижные игры на переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Бег на 1000м.	Приказ директора школы	
8.05	101,102	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Приказ директора школы	