

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании МО учителей начальных классов <u>Скворцова О.В.</u> / Скворцова О.В./ Протокол № <u>1</u> от <u>27.08</u> 2021 г.	на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2021 г.	Приказом директора школы <u>Рекунова Н.В.</u> № <u>120</u> от <u>30.08</u> 2021 г.



Рабочая программа

по предмету

«физическая культура»

2 класс

Борисова Надежда Иннокентьевна

учитель начальных классов

Санномыск

2021 г.

Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре 2 класса под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательства М.: Просвещение, 2014г.

В данной рабочей программе на изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 час в неделю из расчета 34 учебных недели – 102 часа в год.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

–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;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–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).

Обучающийся получит возможность научиться:

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–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;

–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.

Обучающийся получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– 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 приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание по учебному предмету

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:

Строевые упражнения: 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, зависом 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, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Баскетбол:

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Специальные движения: подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика ходьба, бег	1
2	Ходьба, бег. Подвижные игры	1
3	Лёгкая атлетика ходьба, бег. Подвижные игры	1
4	Лёгкая атлетика ходьба, бег, прыжки	1
5	Лёгкая атлетика ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности	1
6-9	Ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности	4
10,11	Бег по пересеченной местности	2
12-18	Ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности	7
19	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
20-25	Подвижные игры	6
26	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед, стойки	1
27-29	Кувырок вперед, стойки	3
30-32	Перекаты в группировке. Игра «Запрещенное движение».	3
33,34	Лазанье по канату. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	2
35,36	Стойка на лопатках. Игра «Светофор».	2
37,38	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Фигуры».	2
39,40	Упражнения в равновесии. Игра «Слушай сигнал».	2
41-43	Строевые упражнения	3
44,45	Подтягивания	2
46,47	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении.	2
48	Поднятие туловища из положения лежа	1
49,50	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
51, 52	Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия. Игра «Змейка».	2
53	Техника безопасности во время занятий играми. Эстафеты.	1
54,55	Эстафеты	2
56-60	Сюжетные подвижные игры	5
61-65	Подвижные игры с предметами	5
66-70	Подвижные игры с элементами соревнований	5
71-75	Подвижные игры на основе волейбола	5
76-80	Подвижные игры на основе баскетбола	5

81-85	Подвижные игры на основе футбола	5
86	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе	1
87	Бег 1000 м. без учёта времени.	1
88	Бег в медленном темпе. Эстафеты	1
89	Челночный бег 3* 10 м.	1
90	Ходьба и бег	1
91	Эстафета круговая до 60 м.	1
92	Бег по пересечённой местности	1
93	Бег 1000 м. с учетом времени.	1
94, 95	Прыжки в длину с места.	2
96, 97	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	2
98, 99	Метание на дальность.	2
100,101	Прыжки в длину с разбега	2
102	Итоговый урок-соревнование "Мы спортивные ребята"	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022