

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа № 3

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол № 1
от 28.08.20 г.

Утверждено
директором
МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В.Сальниковой
приказ № 103/1-од _____
от 31.08.20 г.



Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 2 класса на 2020/ 2021 уч. г.

Составитель:
Урманова О.Н., учитель начальных классов
первая квалификационная категория

с. Б.Сорокино
2020 год

1. Планируемые результаты освоения предмета «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 обучающегося Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение 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 Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

К концу обучения во 2 классе ученик научится: по разделу «Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические

требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них; по разделу «Лёгкая атлетика» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

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.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

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.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы физкультурной деятельности

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).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. 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.

Легкая 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.

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 спортивных игр:

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

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

Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов на раздел</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Лёгкая атлетика	15 часов	Значение уроков физической культуры для человека. Вводный инструктаж.	1.
			Высокий и низкий старт. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в беге на 30 м.	2.
			Бега на 30 метров с низкого старта. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м.	3.
			Челночный бег. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в челночном беге.	4.
			Челночный бег. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге.	5.
			Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	6.
			Метание малого мяча на дальность.	7.
			Метание малого мяча.	8.
			Прыжок в длину с места. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места.	9.
			Прыжки в длину с места. Режим дня и личная гигиена человека. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	10.
			Развитие выносливости.	11.
			Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	12.
			Русские народные подвижные игры. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	13.
			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Пробное тестирование по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	14.
			Принципы построения и проведения утренней зарядки. Метание малого мяча в цель.	15.
2.	Гимнастика	27 часов	Вис на перекладине.	16.
			Перекуты и группировка.	17.
			Кувырок вперед.	18.
			Стойка на лопатках.	19.
			Акробатические упражнения.	20.
			Наклона вперед из положения стоя. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	21.
			Упражнения акробатики у стены. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из	22.

			положения стоя с прямыми ногами на полу.	
			Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	23.
			Упражнения в равновесии, перекаты.	24
			Упражнения для развития координации и равновесия.	25
			Упражнения для развития координации и равновесия.	26
			Упражнения акробатики.	27
			Лазанье по гимнастической стенке.	28
			Подвижные игры с элементами спортивных игр.	29
			Упражнения в парах.	30
			Упражнения у гимнастической стенки.	31
			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	32
			Бег на 30 м с низкого старта.	33
			Подъем туловища из положения лёжа.	34
			Лазанье по гимнастической стенке.	35
			Полоса препятствий. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	36
			Упражнения для развития гибкости. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	37
			Вращение обруча.	38
			Упражнения для развития гибкости.	39
			Упражнения для развития гибкости.	40
			Упражнения для развития равновесия и координации.	41
			Игровые упражнения. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в смешанном передвижении.	42
3.	Лёгкая атлетика	3 часа	Преодоление полосы препятствий. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении.	43
			Упражнения в парах.	44
			Выполнение сложного варианта полосы препятствий.	45

4.	Подвижные и спортивные игры	26 часов	Прыжки с обручем и со скакалкой.	46
			Подвижные игры.	47
			Весёлые старты.	48
			Подвижная игра "Прыгающие воробышки".	49
			Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Обморожение.	50
			Правила игры в пионербол. Игра "Волк во рву".	51
			Передача мяча в парах. Игра "К своим флажкам".	52
			Передача мяча в парах. Игра "День и ночь".	53
			Передача мяча в тройках. Игра "Третий лишний"	54
			Игра "Заяц без логова" Безопасность на дорогах.	55
			Игра "Выбей мяч из круга".	56
			Игра "Выбивной" . Оказание первой помощи при ушибах.	57
			Игра "Метко в цель". Осторожно, гололёд!	58
			Подвижные игры.	59
			Весёлые старты.	60
			Общеразвивающие упражнения с мячами.	61
			Броски и ловля мяча в парах.	62
			Разновидности бросков мяча одной рукой.	63
			Упражнения с мячами у стены.	64
			Ведение мяча на месте и в движении.	65
			Броски мяча в кольцо способом «снизу».	66
			Броски мяча в кольцо способом «сверху».	67
			Броски мяча в кольцо разными способами.	68
Броски мяча через сетку	69			
Броски набивного мяча	70			
Броски набивного мяча. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	71			

5.	Лёгкая атлетика.	10 часов	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Пробное тестирование по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	72
			Перекаты в группировке, кувырок назад.	73
			Стойка на лопатках.	74
			Общеразвивающие упражнения в группах.	75
			Стойка на лопатках.	76
			Комбинации акробатических упражнений. Безопасность вблизи водоёмов.	77
			Прыжок в длину с места. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места.	78
			Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	79
			Повторение акробатических упражнений.	80
			Повторение акробатических упражнений.	81
6.	Гимнастика	5 часов	Акробатические упражнения для развития равновесия. Меры безопасности при клещевом энцефалите.	82
			Упражнения со скакалкой. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперёд из положения стоя.	83
			Наклон вперед из положения стоя. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя.	84
			Подъём туловища из положения "лёжа на спине".	85
			Игры и эстафеты.	86
7.	Лёгкая атлетика	8 часов	Развитие выносливости.	87
			Развитие скоростных качеств.	88
			Прыжок в длину с разбега. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места толчком двумя ногами.	89
			Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места толчком двумя ногами.	90
			Бег на 30 метров.	91
			Бег на 30 метров.	92
			Метание малого мяча в цель и на дальность. Подготовка к пробному тестированию по	93

			ГТО в метании теннисного мяча в цель.	
			Метание малого мяча в цель и на дальность. Пробное тестирование по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	94
8.	Подвижные и спортивные игры	8 часов	Игра в пионербол.	95
			Игра в пионербол.	96
			Игра в пионербол.	97
			Игра в пионербол.	98
			Игра в пионербол.	99
			Игра в пионербол. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в челночном беге 3x10 м.	100
			Развитие скоростных качеств. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3x10 м.	101
			Эстафеты с бегом, прыжками. Правила безопасности на каникулах.	102