

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3  
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

РАСМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
протокол №1 от 28.08.2020 года



ТВЕРЖДЕНО  
Директором МАОУ Сорокинской СОШ №3  
Сальниковой В.В.  
Приказ 103/4-ОД от 31.08.2020г.

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

Составитель:  
Сальникова М.А., учитель  
Начальных классов

С.Б.Сорокино  
2020год

## Планируемые результаты освоения предмета

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;

- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

***Предметные результаты*** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
  - Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длинной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- 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

### Содержание учебного предмета

Тема, количество часов	Содержание программного материала
<b>I. Знания о физической культуре</b> <i>(4 часа - внесены в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»)</i>	Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви.
<b>II. Организация здорового образа жизни</b> <i>(9 часов)</i>	<b>Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Контроль пульса.</b> Основные правила поведения на улице, дороге. Дорожные знаки. Основные способы передвижения на улице.
<b>III. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <i>(93 часа)</i>	<b>Подготовка к выполнению видов (тестов и нормативов), предусмотренных Всероссийским физкультурно – оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b> <i>Легкая атлетика (29 часов).</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Гимнастика с основами акробатики (15 часов).</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика. <i>Лыжная подготовка (10 часов).</i> Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;

	<p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры (45 часов).</i></p> <p>Строевые упражнения и строевые приемы.</p> <p>Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол).</p>
--	---

### Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Тема урока	
2	<i>Организация здорового образа жизни</i>	Содержание и значение уроков физической культуры	1
3	<i>Лёгкая атлетика</i>	Высокий и низкий старт. <b>Профилактика травматизма на уроках физической культуры</b>	2
		Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) <b>Спортивная одежда и обувь для занятий физическими упражнениями.</b>	3
		Тестирование челночного бега 3 x10 метров (на время). Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4
		Прыжки вверх и в длину с места. <b>Возникновения первых соревнований.</b>	5
2	<i>Организация здорового образа жизни</i>	Значение Физической культуры для укрепления здоровья человека. <b>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>	6
		Метание малого мяча на дальность	7
		Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8
		Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	9
2	<i>Организация здорового образа жизни</i>	Режим дня и личная гигиена человека. <b>Правильное питание – залог здоровья.</b>	10
		Развитие выносливости.	11
		Упражнения, способствующие развитию прыгучести	12
2	<i>Организация здорового образа жизни</i>	Русские народные подвижные игры	13
		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14
2	<i>Организация здорового образа жизни</i>	Принципы построения и проведения утренней зарядки	15
3	<i>Гимнастика</i>	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подтягивании из виса на перекладине	16

		Перекуты и группировка. <b>История зарождения Олимпийских игр.</b>	<b>17</b>
		Кувырок вперед	<b>18</b>
		Стойка на лопатках	<b>19</b>
		Акробатические упражнения	<b>20</b>
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) наклон вперед из положения стоя	<b>21</b>
		Упражнения акробатики у стены	<b>22</b>
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) .	<b>23</b>
		Упражнения в равновесии, перекуты	<b>24</b>
		Упражнения для развития координации и равновесия	<b>25</b>
<b>2</b>	<b><i>Организация здорового образа жизни</i></b>	Физкультминутки в учебном процессе	<b>26</b>
		Упражнения акробатики	<b>27</b>
		Лазание по гимнастической стенке	<b>28</b>
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>29</b>
		Упражнения в парах	<b>30</b>
		Упражнения у гимнастической стенки	<b>31</b>
		Лазание и перелезание по гимнастической стенке	<b>32</b>
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) бега на 30 м с низкого старта (на время)	<b>33</b>
		Подъем туловища за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>34</b>
		Лазание по гимнастической стенке	<b>35</b>
		Полоса препятствий	<b>36</b>
		Лазание по канату	<b>37</b>
		Вращение обруча	<b>38</b>
		Упражнения для развития гибкости	<b>39</b>
		Лазанье по канату и гимнастической стенке	<b>40</b>
		Упражнения для развития равновесия и координации	<b>41</b>
		Игровые упражнения	<b>42</b>
<b>3</b>	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	Преодоление полосы препятствий	<b>43</b>
		Упражнения в парах	<b>44</b>

		Выполнение сложного варианта полосы препятствий	45
<b>3</b>	<i>Лыжная подготовка</i>	Прыжки с обручем и со скакалкой	46
		Подвижные игры	47
		Весёлые старты	48
		Основная стойка на лыжах	49
		Техника ступающего шага на лыжах без палок	50
		Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	51
		Техника скользящего шага на лыжах без палок	52
		Техника спуска в основной стойке на лыжах	53
		Техника подъёма ступающим и скользящим шагом	54
		Техника торможения падением на лыжах.	55
		Техника ступающего шага с палками на лыжах.	56
		Техника скользящего шага с палками на лыжах.	57
		Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	58
		Движение "Змейкой" на лыжах с палками.	59
		Контрольный урок по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	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 выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	71
<b>3</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	Метание малого мяча в горизонтальную цель	72
		Перекуты в группировке, кувырок назад	73

		Стойка на голове	74
		Общеразвивающие упражнения в группах	75
		Стойка на руках у стены	76
		Комбинации акробатических упражнений	77
		Упражнения в упоре на руках	78
		Тестирование прыжка в длину с места	79
		Повторение акробатических упражнений	80
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	81
3	<i>Гимнастика</i>	Акробатические упражнения для развития равновесия	82
		Упражнения с гантелями	83
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в наклоне вперед из положения стоя	84
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в подъёме туловища из положения "лёжа на спине"	85
		Игры и эстафеты с элементами акробатики	86
3	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости	87
		Развитие скоростных качеств	88
		Прыжок в длину с разбега	89
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в прыжке в длину с места	90
		Бег на 30 метров	91
		Тестирование бега на 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	92
		<b>Волейбол. Ловля и броски волейбольного мяча.</b>	93
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в метании малого мяча (мешочка) на дальность	94
		Контроль пульса. <b>Двигательная активность и закаливание организма.</b>	95
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) челночного бега 3 x 10 метров	96
		<b>Игра в пионербол</b>	97
		<b>Круговая тренировка. Игра в футбол.</b>	98

		Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. <b>Игра в баскетбол.</b>	<b>99</b>
<b>2</b>	<b><i>Правила дорожной безопасности</i></b>	Основные правила поведения учащихся на улице, дороге	<b>100</b>
		Дорожные знаки	<b>101</b>
		Практическое занятие "Дорога в школу и обратно"	<b>102</b>