



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании школьного
методического
объединения учителей
эстетического и спортивно-
технологического цикла.
Протокол от « 28 »
08 2020 г. № 03
Руководитель 
А.Т.Мишина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
28.08.20 В.Н.
Суркова 

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
«Александровская школа»
от « 28 » 08 2020 г.
№ 239

Директор  Н. Е.
Сурова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
2 класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем
начальных классов
Корнейчук С.Н.

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	7
Тематическое планирование.....	9

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса МБОУ «Александровская школа» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
3. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 г.
4. Основная образовательная программа начального общего образования (в рамках ФГОС НОО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015 г. №244 (с изменениями и дополнениями).
5. Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» («Школа России»).
6. Сборник рабочих программ 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2014 г.).
7. Основной учебник: В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, ФГОС. Москва, «Просвещение»

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования (в рамках ФГОС НОО), утвержденной приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015 г. №244 (с изменениями и дополнениями).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (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) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Личностные результаты;

- 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, понимание и сопереживание другим людям;
 - 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Владение знаниями по организации проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиски информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры.

Основы знаний о физической культуре:

Соблюдает технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, в подвижных играх с элементами спортивных игр.

Владеет знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаливающих процедур.

Владеет названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.

Выполняет правила игры;

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.

Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.

Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.

Объясняют важность занятий физическими упражнениями, спортивными играми, плаванием, бегом для укрепления сердца.

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.

Гимнастика с основами акробатики.

Выполняет организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

Выполняет упоры, седы, группировки и перекувырки, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.

Играет подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

Выполняет висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.

Выполняет лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности.

Выполняет упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60 см).

Играет подвижные игры, эстафеты с предметами.

Выполняет танцевальные упражнения.

Выполняет прыжки через скакалку; подтягивание на низкой перекладине; наклон вперед, не сгибая ног в коленях, поднятие туловища в сед из положения лежа, комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, развития гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Выполняет основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

Легкая атлетика.

Выполняет специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний.

Выполняет бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м;

Знать как правильно дышать при различных физических нагрузках, во время бега, уметь распределять свои силы по дистанции;

Выполняет чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м;

Играет подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями.

Выполняет прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат.

Выполняет метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность.

Играет подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка», «Снайперы».

Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

Кроссовая подготовка.

Знать как правильно дышать во время бега, уметь распределять свои силы по дистанции;

Выполняет чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м;

Играет подвижные игры, эстафеты с элементами бега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Владеет названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.

Играет подвижные игры: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

Выполняет правила игры; технику безопасности.

Футбол.

Выполняет удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.

Баскетбол.

Выполняет ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; технику безопасности.

Волейбол.

Выполняет подбрасывание, подачу, передачу мяча; правила игры, технику безопасности.

Метапредметные результаты.

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 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення 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).

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Основы знаний о физической культуре:

Техника безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, в подвижных играх с элементами спортивных игр.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей.

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках, во время бега, уметь распределять свои силы по дистанции;

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики-18ч.

Общефизическая подготовка.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Обще-развивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком,

кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

Висы и упоры.

Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

Лазание

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Упражнения на равновесие

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Прыжки через скакалку; подтягивание на низкой перекладине; наклон вперед, не сгибая ног в коленях, поднимание туловища в сед из положения лежа, комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, развития гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Легкая атлетика-21ч.

ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.

Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м);

Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка», «Снайперы», «Кто дальше прыгнет ». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Кроссовая подготовка-15ч

Чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты спортивные игры.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка», «Снайперы». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Подвижные игры с элементами спортивных игр-24ч.

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!», : «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка», «Снайперы», «Кто дальше прыгнет », «Лапта» и др. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Футбол-8ч.

Специальные упражнения для разминки футболиста. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой фишек.; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

Баскетбол 8ч.

Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Передал, садись» , «Снайперы» и т.д. Эстафеты с ведением мяча и бросками.

Волейбол-8ч.

Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Тематическое планирование 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
3	Легкая атлетика	21ч
4	Кроссовая подготовка	15ч
5	Футбол	8 ч
6	Баскетбол	8 ч
7	Волейбол	8ч
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24ч
9	Итого	102ч