

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании школьного
методического
объединения учителей
эстетического и спортивно-
технологического цикла
Протокол от «28» 08
2020 г № 05
Руководитель А.Т.Манин
А.Т.Манин

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
В.Н. Суркова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
«Александровская школа»
от « » 20 г. №

Директор М. Е. Супрун



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
2~~4~~класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т.

Александровка, 2020

02-08

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	8
Тематическое планирование.....	10
Домашнее задание	10

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. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5от 04.09.2014г.
5. Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» («Школа России».
6. Основная образовательная программа начального общего образования (в рамках ФГОС НОО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 (с изменениями и дополнениями).
7. Основной учебник: В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, ФГОС. Москва, «Просвещение».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 2 класса 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.

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.

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.

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 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).

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

- уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- уметь принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- уметь адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения основных технических действий;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

Коммуникативные УУД:

- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
- прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;
- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;
- участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;
- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- способствовать повышению общего функционального состояния организма;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

Предметные УУД:

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;
- взаимодействовать в парах, в группах и в команде; уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Личностные УУД:

- уметь ценить и принимать базовые ценности добро, честность, дружба, отзывчивость, взаимопомощь;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося ;

- создать условия для понимания обучающимися задач урока;

-достигать лично значимых результатов в физическом совершенствовании;

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты.

Обучающиеся 2 класса получают возможность научиться:

-владеть знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаливающих процедур;

-выполнять контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий;

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-соблюдает технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;

-выполняет самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-выполняет контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

-проводит занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;

-соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающиеся 2 класса научатся:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничны физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-технику безопасности во время игры.

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе:

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

-помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

-соблюдать нормы поведения в коллективе,

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания 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.

-Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

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

-Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями;

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

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики-18ч.

Общефизическая подготовка.

Техника безопасности. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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). Комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, формирования осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Упражнения для развития гибкости. Прыжки через скакалку. Наклоны вперед из положения сидя. Поднимание туловища в сед из положения лежа.

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. 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; подтягивание в висе(м), в висе лежа(д).сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола(м), от скамейки (д). 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.

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, 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.

Техника безопасности. 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

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. 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.

Техника безопасности. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Подвижные игры: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек», «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. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!», Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, хоккея, гандбола).

Футбол-8ч.

Техника безопасности. Правила игры. Специальные упражнения для разминки футболиста. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному 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.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. 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.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. 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	В процессе урока
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

Домашние задания (самостоятельные занятия):

Комплекс У Г Г; упражнения для развития гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса(ю), в висе лежа(д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола(ю), от скамейки(д); подъем туловища в сед из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; подъем туловища в сед из положения сидя; равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия, задания из пройденного материала. Смотреть онлайн – уроки в электронном журнале МБОУ «Александровская школа».