

Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет по образованию Смоленского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солоновская СОШ имени Матренина А.П.»
Смоленского района Алтайского края.

«Рассмотрено» ШМО учителей _____ Протокол № _____ «___»_____2020__ г. Руководитель ШМО Паутова И.Н.	«Согласовано» Методический совет Школы Протокол № _____ «__»__2020__ г. Зам директора по УВР Копылова Т.Г.	«Утверждено» Директор МБОУ « Солоновская СОШ Имени Матренина А.П.» Приказ № _____ от «__»__2020__ г. Ботеев А.Н.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного предмета**

«Физическая культура»

для 2 класса

(начального общего образования)

на 2020– 2021 учебный год

Составитель:

Ботеева Татьяна Дмитриевна
учитель начальных классов

Солоновка 2020

Содержание рабочей программы

1-4классы

№ п/п	Содержание	стр.
1	Пояснительная записка	3-4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	5-8
3	Содержание учебного предмета	9-10
4	Тематическое планирование с указанием количества часов	11-17
5	Лист изменений и дополнений	18

Пояснительная записка

Рабочая программа *по предмету* «Физическая культура»
составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Солоновская СОШ имени Матренина А.П. (ФГОС НОО);
4. Примерной образовательной программе начального общего образования;
5. Авторской программы: (начального общего образования) «Физическая культура» В.И. Ляха. М.: Просвещение — 2014г.
6. Учебного плана МБОУ Солоновская СОШ имени Матренина А.П. на 2020 – 2021учебный год;
7. Положения о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам и курсам внеурочной деятельности.

Цели изучения курса:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. 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;
9. 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.

Объем учебного времени: 102 часов

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 часа в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 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 передвижения на лыжах

Планируемые предметные результаты изучения курса "Физическая культура" во 2 классе

Ученик научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 2 класса

№	Название раздела	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Основы знаний о физической культуре***	8	
2	Способы физкультурной деятельности***	7	
3	Физкультурно- оздоровительная деятельность***	2	
4	Подвижные и спортивные игры	18	
5.	Гимнастика с основами акробатики	18	
6	Легкая атлетика	21	
7	Лыжные гонки	14	
8	Плавание*	-	
9	Вариативная часть**	14	
	ИТОГО:	102	

* Из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» заменяется содержанием легкоатлетическими и игровыми упражнениями.

** Вариативная часть в количестве 14 часов распределена между гимнастикой и лыжной подготовкой

*** Темы из разделов «Основы знаний о физической культуре», « Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно- оздоровительная деятельность» выдаются в процессе уроков , часы распределены между подвижными играми и легкоатлетическими упражнениям

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Содержание раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика.(15 ч)				
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности.	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Челночный бег 3*10	1		
5	Челночный бег 3*10	1		
6	Бег 30м	1		

7	Прыжок в длину	1		
8	Прыжок в длину	1		
9	Многоскоки. Метание мяча	1		
10	Метание мяча.	1		
11	Метание мяча.	1		
12	Метание мяча.	1		
13	Встречные эстафеты	1		
14	Круговая эстафета	1		
15	Бег 1000метров.	1		
Подвижные и спортивные игры (10ч)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1		
17	Ловля и броски мяча	1		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
19	Ловля и передача мяча	1		
20	Ловля и передача мяча в движении	1		
21	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1		
22	Броски в цель	11		
23	Ведение мяча	1		
24	Броски в кольцо	1		

25	Эстафеты	1		
Гимнастика с основами акробатики (25ч)				
26	Инструктаж по т/б.	1		
27	Кувырок вперед	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
30	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
31	Из стойки на лопатках перекач вперед.	1		
32	Из стойки на лопатках перекач вперед.	1		
33	Акробатические комбинации.	1		
34	Акробатические комбинации.	1		
35	Акробатические комбинации.	1		
36	Акробатические комбинации.	1		
37	Упражнения на равновесие	1		
38	Упражнения на равновесие	1		
39	Упражнения на равновесие	1		
40	Упражнения в висах	1		
41	Упражнения в упорах	1		
42	Упражнения в упорах	1		

43	Комплекс аэробики	1		
44	Комплекс аэробики	1		
45	Прыжки со скакалкой	1		
46	Прыжки со скакалкой	1		
47	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание	1		
48	Лазание и перелезание.	1		
49	Эстафеты	1		
50	Эстафеты	1		
Подвижные и спортивные игры (2ч)				
51	Инструктаж ПТБ .Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1		
52	Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	1		
Лыжные гонки (21ч)				
53	Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения	1		
54	Ступающий шаг	1		
55	Ступающий шаг	1		
56	Ступающий шаг	1		
57	Скользкий шаг	1		
58	Скользкий шаг	1		

59	Скользкий шаг	1		
60	Попеременный двухшажный ход.	1		
61	Попеременный двухшажный ход	1		
62	Попеременный двухшажный ход	1		
63	Подъём лесенкой	1		
64	Подъём лесенкой	1		
65	Подъём лесенкой	1		
66	Торможение «плугом».	1		
67	Торможение «плугом».	1		
68	Торможение «плугом».	1		
69	Спуск в основной стойке.	1		
70	Спуск в основной стойке	1		
71	Прохождение дистанции	1		
72	Прохождение дистанции	1		
73	Прохождение дистанции	1		
Подвижные и спортивные игры (14 ч)				
74	Ловля и передача мяча	1		
75	Ведение мяча	1		
76	Ведение мяча с изменением	1		

	направления			
77	Броски мяча	1		
78	Перемещение, броски, передачи.	1		
79	Передачи мяча	1		
80	Передачи мяча через сетку	1		
81	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1		
82	Подвижная игра «Пионербол»	1		
83	Передача, ведение, броски мяча	1		
84	Ведение мяча в движении	1		
85	Передача мяча после ведения	1		
86	Подвижные игры с мячом	1		
87	Подвижные игры	1		
Легкая атлетика(15ч)				
88	Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	1		
89	Прыжок в длину с места.	1		
90	Прыжок в длину с места.	1		
91	Броски набивного мяча	1		
92	Прыжок в длину в шаге	1		
93	Наклон вперед на результат.	1		
94	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		

95	Метание мяча	1		
96	Метание мяча	1		
97	Бег 30 метров.	1		
98	Челночный бег 3х10м.	1		
99	Бег 1000м.	1		
100	Метание мяча на дальность.	1		
101	Метание мяча на дальность.	1		
102	Развитие координационных способностей.	1		

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока после интеграции	Основания для корректировки	Подпись представителя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки