

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08 2019 г.

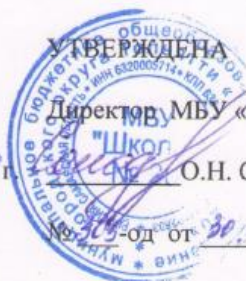
Руководитель МО

Б.И. - Григорьев

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.



Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

№ 30 -од от 30.08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

2 класс

(указать класс)

Составитель(и): Куликова Ю.Н., Гришачков В.И.

(ФИО разработчика(ов) рабочей программы с указанием должности)

Тольятти
2019

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями) (далее ФГОС НОО);
- основной образовательной программы начального общего образования МБУ «Школа № 20»;
- программы: Лях В.И. учебно-методический комплекс «Школа России». Сборник рабочих программ. 1-4 классы, М., «Просвещение», 2014 г.

Учебник: Лях В.И.. «Физическая культура». М., «Просвещение» 2018г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе

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, доброжелательности 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).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе

Согласно учебного плана МБУ «Школа № 20», на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 2-м классе по программе отводится 2 часа в неделю (34 недели, 68 часов в год).

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого обучающегося. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающегося.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний. Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с элементами акробатики. Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая физические возможности третьеклассника, в изучении учебного предмета «Физическая культура» используется только базовая часть.

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,3	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	90 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 – 160	185	120	140 – 155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			9	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			10	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и более
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13,0
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3				
			8	1	2 – 3			4 – 8	
			9	1	3 – 4			6 – 10	
			10	1	3 – 4			7 – 11	
								8 – 13	
		На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже		12 и выше
			8				3		14
			9				3		16
			10				4		18

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Как сохранить и укрепить здоровье?	1
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
3	Бег из разных исходных положений	1
4	Высокий старт с последующим ускорением	1
5	Челночный бег 3х10м. Ходьба, бег, прыжки	1
6	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
7	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1
8	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки	1
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1
10	Игра «Змейка»	1
11	Игра «Не оступись»	1
12	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1
13	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
14	Игра «Быстро по местам».	1
15	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
16	Игра «Не урони мешочек».	1
17	Игра «Салки- догонялки» Встречная эстафета	1
18	Игра «Альпинисты»	1
19	Игра «Кто быстрее»	1
20	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись- разойдись	1
21	Перекаты в группировке	1
22	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед (	1
23	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
24	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1
25	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
26	Закрепление. Акробатическая комбинация	1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
29	Лазание по канату. Игра «Змейка». Выполнение тестовых заданий по разделу.	1

30	Закрепление. Лазание по канату. Составление комплекса утренней зарядки.	1
31	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно	1
32	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
33	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1
34	Передвижение ступающим шагом	1
35	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1
36	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота»...	1
37	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	1
38	Повороты переступанием на месте	1
39	Повороты переступанием в движении	1
40	Спуски в основной стойке. Выполнение тестовых заданий по разделу лыжная подготовка.	1
41	Подъемы скользким шагом	1
42	Подъем и спуски под уклон.	1
43	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
44	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
45	Передвижение на лыжах до 1,5 км..	1
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
47	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки	1
48	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
49	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
50	Ведение мяча (правой, левой рукой в движении	1
51	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч	1
52	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
53	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
54	Игра в баскетбол по упрощенным правилам..	1
55	Удар по неподвижному мячу с места	1
56	Удар по катящемуся мячу	1
57	Игра «Точная передача»	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
60	Игра «Выстрел в небо»	1
61	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
62	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
63	Бег с эстафетной палочкой	1
64	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
65	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
66	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
67	Метание мяча на дальность	1
68	Игра «Выстрел в небо»	1

