

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование 2а класс

Количество часов: 99

УМК: Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)

Учитель: Синча Татьяна Витальевна _____

подпись

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура".

2а класс

Личностные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" во 2а классе

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" во 2а классе

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
- *понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" во 2а классе

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;*
- *рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*
- *определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

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.*

2. Содержание учебного предмета "Физическая культура". 2 а класс

Легкая атлетика.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

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.

Способы физической культуры

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.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

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.

Кроссовая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт; Скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки; Упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Спортивные игры (футбол).

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 спортивных игр.

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

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вперед 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.

Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Спортивные игры (баскетбол).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 2а класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	21
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	4
Кроссовая подготовка	21
Спортивные игры (футбол)	2
Гимнастика с основами акробатики	18
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики	11
Спортивные игры (баскетбол)	22
Итого	99

4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура". 2а класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть			
Легкая атлетика (10 часов)			
1	01.09	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1
2	03.09	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
3	07.09	Бег из разных исходных положений	1
4	08.09	Высокий старт с последующим ускорением	1
5	10.09	Челночный бег 3х10м.	1
6	14.09	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1
7	15.09	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1
8	17.09	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1
9	21.09	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1
10	22.09	Метание в цель.	1
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)			
11	24.09	Игра «К своим флажкам».	1
12	28.09	Игра «Быстро по местам».	1
13	29.09	Игра «Не оступись»	1
14	01.10	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1
Кроссовая подготовка (11 часов)			
15	05.10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
16	06.10	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1
17	08.10	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
18	12.10	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
19	13.10	Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1
20	15.10	Равномерный бег до 5 мин.	1
21	19.10	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
22	20.10	Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
23	22.10	Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
2 четверть			
24	02.11	Бег на выносливость 1000м.	1
25	03.11	Бег на выносливость 1000м.	1
Спортивные игры (футбол) (2 часа)			
26	05.11	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
27	09.11	Удар по катящемуся мячу	1
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)			
28	10.11	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1

29	12.11	Строевые упражнения. Игра «Проверь себя»	1
30	16.11	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
31	17.11	Перекаты в группировке	1
32	19.11	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1
33	23.11	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1
34	24.11	Передвижение по гимнастической стенке.	1
35	26.11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1
36	30.11	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (2 часа)			
37	01.12	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
38	03.12	Игра «Не урони мешочек».	1
Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)			
39	07.12	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
40	08.12	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
41	10.12	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
42	14.12	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
43	15.12	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
44	17.12	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
45	21.12	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
46	22.12	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
47	24.12	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
3 четверть			
48	11.01	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
Гимнастика с основами акробатики (9 часов)			
49	12.01	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
50	14.01	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
51	18.01	Совершенствование акробатических элементов	1
52	19.01	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
53	21.01	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
54	25.01	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
55	26.01	Передвижение по гимнастической стенке.	1
56	28.01	Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела.	1
57	01.02	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (9 часов)			
58	02.02	Игра «Бой петухов»	2
59	04.02	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом	2
60	08.02	Игра «Змейка»	1
61	09.02	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
62	11.02	Игра «Не урони мешочек».	1
63	15.02	Игра «Альпинисты»	1
64	16.02	Игра «Через холодный ручей»	1

65	18.02	Игра «Пройди бесшумно»	1
66	22.02	Игра «Смена мест»	1
Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)			
67	25.02	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
68	01.03	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
69	02.03	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
70	04.03	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
71	09.03	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
72	11.03	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
73	15.03	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	16.03	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
75	18.03	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
4 четверть			
76	29.03	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
77	30.03	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1
78	01.04	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Кроссовая подготовка (10 часов)			
79	05.04	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
80	06.04	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1
81	08.04	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
82	12.04	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
83	13.04	Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1
84	15.04	Равномерный бег до 5 мин.	1
85	19.04	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1
86	20.04	Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1
87	22.04	Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
88	26.04	Бег на выносливость 1000м.	1
Легкая атлетика (11 часов)			
89	27.04	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
90	29.04	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1
91	04.05	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1
92	06.05	Бег с эстафетной палочкой	1
93	11.05	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
94	13.05	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
95	17.05	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
96	18.05	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
97	20.05	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
98	24.05	Метание мяча на дальность. Урок-соревнование (сравнительная характеристика подготовленности ученика.)	1
99	25.05	Метание мяча на дальность. Урок-соревнование	1

		(сравнительная характеристика подготовленности ученика.)	
--	--	---	--

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану начального общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа по физической культуре во 2а классе рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарем на 2020, 2021 годы скорректировать количество учебных часов по физической культуре в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету «Физическая культура» во 2а классе

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

МБОУ СОШ № 3

от 28.08. 2020 № 1

Руководитель ШМО учителей
начальных классов

_____ Просандеева Е.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Цурикова С.В.

подпись

ФИО

дата