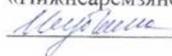


Рассмотрено:
на заседании МС
Протокол 1 от 31.08.2020

Согласовано:
Зам.директора по УВР МАОУ
«Нижеаремзянская СОШ»
 Л.Н.Шубкина

Утверждено приказом директора МАОУ
«Нижеаремзянская СОШ»
Приказ №91 от 31.08.2020



***Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
2 класс
2020-2021 учебный год***

Составитель:
Колмагорова Н.И., учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Башкова, 2020

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

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты: Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». Научиться определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр

Обучающийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами;
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Естественные основы. (в ходе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2.Социально-психологические основы. (в ходе урока)

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3.Лыжная подготовка. (29 ч)

Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4.Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5.Гимнастика. (21 ч)

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6.Легкоатлетические упражнения. (27 ч)

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. На материале спортивных игр. (25 ч)

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Раздел	Количество часов	Тема
1	Лёгкая атлетика	27	
		1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры
		1	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. П/и «Тише едешь, дальше будешь»
		1	Техника выполнения прыжков в длину (с места и с разбега).
		1	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег 30 метров.
		1	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места и с разбега.
		1	Развитие скоростной выносливости.
		1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

			<p>Передвижение скользящим шагом с палками.</p> <p>1 Прохождение дистанции 700 метров.</p> <p>1 Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках.</p> <p>1 Обучение подъему различными способами. Торможение падением и палками.</p> <p>1 Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.</p> <p>1 Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?».</p> <p>1 Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>1 Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.</p> <p>1 Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе.</p> <p>1 Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения.</p> <p>1 Эстафеты с подъемами и спусками на лыжах.</p> <p>1 Прохождение дистанции на выносливость и подвижные игры на лыжах. П/и «Охотники и олени».</p> <p>1 Передвижение скользящим шагом до 1500 метров.</p> <p>1 Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.</p> <p>1 Беседа: «Вода и питьевой режим»</p> <p>1 Беседа: «Режим дня и личная гигиена»</p> <p>1 Прыжки через скакалку. П/и «Море волнуется раз».</p> <p>1 Комплексное развитие координационных способностей. Элементы метания малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p>1 Метание малого мяча способом из-за головы в горизонтальную цель.</p> <p>1 Ведение мяча. Ловля и передача мяча.</p> <p>1 Упражнения с баскетбольным мячом. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
5	Лёгкая атлетика и подвижные игры	25	<p>1 Реакция на летящий мяч. П/и «Мяч водящему».</p> <p>1 Упражнения с мячами в подвижных играх. П/и «У кого меньше мячей?», «Мяч в обруч».</p>

1	Развитие кондиционных и координационных способностей. П/и «Догони свою пару».
1	Элементы танцевальных шагов. П/и «Фигуры».
1	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и «Ноги от земли».
1	Ведение мяча в движении. П/и «Угадай, чей голосок?»
1	Игровые задания на овладение командными навыками. П/и «Деревья и люди»
1	Упражнения в парах с волейбольными мячами. П/и «охотники и утки»
1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. П/и «Веселые эстафеты с мячом».
1	«Веселые старты с мячом».
1	Беседа: «Пища и питательные вещества».
1	Беседа: «История спортивных игр».
1	Т/б на уроках легкой атлетики. Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель
1	Прыжки со скакалкой, метание в цель
1	Развитие быстроты
1	Развитие выносливости
1	Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м
1	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий
1	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
1	Бег с препятствиями.
1	Эстафеты
1	Подвижные игры
1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень».
1	Кроссовая подготовка. П/и «Пятнашки»
1	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице
Итого	102