Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа№1

Рассмотрено
решением ШМО учителей
_____
МАОУ Сорокинской СОШ№1
_____
протокол№ 1 от 28.08.2019 г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
МАОУ Сорокинской СОШ№1
_____Н.А.Голендухина

Утверждено
Директором
МАОУ Сорокинской СОШ№1
_____О.А.Голендухина
приказ№69 – П от 30.08.2019 г.

Рабочая программа
предмета **«Физическая культура»** для 2 класса
(предметная линия учебника под редакцией Т.В.Петровой, Ю.А. Капылова Н.В., издательство «Вентана-Граф»)
на 2019/2020 уч. г. 68 часов в год – 2 часа в неделю)

Составитель: Губина В.И.
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

с. Сорокино

2019 г.

I.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» 2 класс

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Учащиеся должны называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выводы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи информации;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей её достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования

II. Содержание предмета «Физическая культура» 2 класс

Знания о физической культуре.

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.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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).
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация. 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.

Легкая 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.

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 спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

III. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс

Наименование разделов	Кол – во часов	Наименование тем	Количество уроков	Практическая часть
				Тестирование ГТО
Лёгкая атлетика	10 часов	Значение уроков физической культуры для человека. Построение.	1	
		Высокий и низкий старт. Подготовка к сдаче ГТО в беге на 30м.	1	
		Бега на 30 метров с низкого старта. Тестирование по	1	1

		ГТО в беге на 30 м.		
		Челночный бег.	1	
		Прыжки вверх и в длину с места.	1	
		Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1	
		Метание малого мяча на дальность.	1	
		Прыжки в длину с места. Режим дня и личная гигиена человека.	1	
		Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	1	
		Принципы построения и проведения утренней зарядки. Метание малого мяча в цель.	1	
Гимнастика	18 часов	Вис на перекладине. Подготовка к тестированию по ГТО в подтягивании из виса на высокой перекладине.	1	
		Перекаты и группировка. Тестирование по ГТО в подтягивании из виса на высокой перекладине.	1	1
		Кувырок вперед.	1	
		Стойка на лопатках.	1	
		Наклона вперед из положения стоя. Подготовка к тестированию по ГТО в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	
		Упражнения акробатики у стены. Тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	1
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к тестированию ГТО в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине.	1	
		Упражнения в равновесии, перекаты. Тестирование ГТО в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине.	1	1
		Упражнения для развития координации и равновесия. Физкультминутки в учебном процессе	1	
		Лазанье по гимнастической стенке.	1	
		Упражнения у гимнастической стенки.	1	
		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	

		Бег на 30 м с низкого старта.	1	
		Подъем туловища за 30 секунд.	1	
		Полоса препятствий. Подготовка к тестированию по ГТО в смешанном передвижении на 1000м.	1	
		Упражнения для развития гибкости. Тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1000м.	1	1
		Вращение обруча.	1	
		Упражнения для развития равновесия и координации.	1	
Лёгкая атлетика	1час	Преодоление полосы препятствий.	1	
Подвижные и спортивные игры	19 часов	Прыжки с обручем и со скакалкой.	1	
		Мини-футбол.	1	
		Мини-футбол. Подвижная игра "Прыгающие воробышки".	1	
		Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Обморожение.	1	
		Правила игры в волейбол. Игра "Волк во рву".	1	
		Передача мяча в парах . Игра "К своим флажкам".	1	
		Передача мяча в парах.. Игра "День и ночь".	1	
		Передача мяча в тройках.. Игра "Третий лишний"	1	
		Игра "Заяц без логова" Безопасность на дорогах.	1	
		Игра "Выбей мяч из круга".	1	
		Игра "Выбивной" . Оказание первой помощи при ушибах.	1	
		Игра "Метко в цель". Осторожно, гололёд!.	1	
		Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	
		Броски и ловля мяча в парах.	1	
		Разновидности бросков мяча одной рукой.	1	
		Упражнения с мячами у стены.	1	

		Ведение мяча на месте и в движении.	1	
		Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1	
		Броски мяча через сетку	1	
Лёгкая атлетика	7 часов	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к тестированию по ГТО в метании теннисного мяча в цель.	1	
		Перекаты в группировке, кувырок назад. Тестирование ГТО в метании теннисного мяча в цель.	1	1
		Стойка на лопатках.	1	
		Общеразвивающие упражнения в группах.	1	
		Комбинации акробатических упражнений. Безопасность вблизи водоёмов.	1	
		Упражнения в упоре на руках.	1	
		Прыжок в длину с места.	1	
Гимнастика	4 часа	Акробатические упражнения для развития равновесия. Меры безопасности при клещевом энцефалите.	1	
		Упражнения со скакалкой.	1	
		Наклон вперед из положения стоя.	1	
		Подъём туловища из положения "лёжа на спине. Подготовка к тестированию по ГТО в поднимании туловища из положения лежа на спине.	1	
Лёгкая атлетика	5 часов	Развитие выносливости. Тестирование по ГТО в поднимании туловища из положения лежа на спине.	1	1
		Прыжок в длину с разбега.	1	
		Прыжок в длину с места. Подготовка к тестированию по ГТО в прыжках в длину с места.	1	
		Бег на 30 метров. Тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	1	1
		Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
Подвижные и спортивные игры	4 часа	Игра в баскетбол.	1	

		Игра баскетбол.	1	
		Развитие скоростных качеств. Подготовка к тестированию по ГТО в челночном беге 3х10 м.	1	
		Эстафеты с бегом, прыжками. Правила безопасности на каникулах. Тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м.	1	1
		Всего:	68	9