Рабочая программа по физической культуре

для 2 класса

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-Учебного плана МБОУ Среднетиганской СОШ Алексеевского МР РТ на 2019-2020 учебный год;

-Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского МР РТ;

- Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч.,

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев М.: Просвещение

**Место предмета в базисном учебном плане.**

Программа материала рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

– 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;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Подвижные игры. | 18 |
| 6 | Лыжные гонки. | 21 |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 24 |
|  |  | 102ч |

**Содержание учебного предмета**

***1. Знания о физической культуре (2 ч.)*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

***2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.)*** Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***3. Физическое совершенствование (97 ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки**

Параолимпийские Зимние виды спорта. Олимпийские чемпионы Зимних игр по лыжным гонкам и биатлону. Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Знания о физической культуре – 2 ч.** | | | |
| 1 | Физическая культура человека. Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Правила ТБ при занятиях физической культурой. |  |  |
| 2 | Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Зарождение Олимпийских игр. Миф о Геракле. |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 ч.** | | | |
| 3 | Закаливание.  Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. |  |  |
| 4 | Понятие длины и массы тела. Правильная осанка. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| 5 | Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами. |  |  |
| Физическое совершенствование (97 ч.)  Легкая атлетика 6 ч | | | |
| 6 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). |  |  |
| 7 | Ходьба и бег. Челночный бег. Бег с ускорением (60 м). |  |  |
| 8 | Прыжки. Прыжки с поворотом на 180°.Прыжок с места. |  |  |
| 9 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега c 3-5 шагов. |  |  |
| 10 | Прыжки. Прыжок с высоты (до 40 см). |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. |  |  |
| **Гимнастика (18 ч.)** | | | |
| 12 | Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |
| 13 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |  |  |
| 14 | Кувырок в сторону. |  |  |
| 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 16 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  |  |
| 17 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  |  |
| 18 | Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по ориентирам. Вис стоя и лежа. |  |  |
| 19 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. |  |  |
| 20 | Вис стоя и лежа. |  |  |
| 21 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». |  |  |
| 22 | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. |  |  |
| 23 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |  |
| 24 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. |  |  |
| 25 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях |  |  |
| 26 | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. |  |  |
| 27 | Перешагивание через набивные мячи. |  |  |
| 28 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. |  |  |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч.)** | | | |
| 30 | Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 31 | «Два мороза». |  |  |
| 32 | Игра «Прыгуны и пятнашки», |  |  |
| 33 | «Невод». |  |  |
| 34 | «Гуси-лебеди» |  |  |
| 35 | «Посадка картош­ки» |  |  |
| 36 | «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 37 | «Попади в мяч». |  |  |
| 38 | «Веревочка под ногами» |  |  |
| 39 | «Вызов номера» |  |  |
| 40 | «Западня» |  |  |
| 41 | «Конники-спортсмены» |  |  |
| 42 | «Птица в клетке» |  |  |
| 43 | «Салки на одной ноге». |  |  |
| 44 | «Прыгающие воро­бушки» |  |  |
| 45 | «Салки на одной ноге». |  |  |
| 46 | «Лисы и куры» |  |  |
| 47 | «Точный расчет». |  |  |
| **Лыжные гонки (21 ч.)** | | | |
| 48 | Техника лыжных ходов. Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 49 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 | Лыжные гонки. Игра «Проехать через ворота» |  |  |
| 51 | Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет» |  |  |
| 52 | Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». |  |  |
| 53 | Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом» |  |  |
| 54 | Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». |  |  |
| 55 | Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». |  |  |
| 56 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». Спуск в основной стойке на оценку. |  |  |
| 58 | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 59 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». |  |  |
| 60 | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. |  |  |
| 61 | Спуск в основной стойке, торможение падением (боком). |  |  |
| 62 | Виды торможения: «плугом» и упором. |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие уп-ражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне. |  |  |
| 64 | Попеременный двухшажный ход: упражнения-«самокат». |  |  |
| 65 | Передвижение попеременным двухшажным ходом |  |  |
| 66 | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением |  |  |
| 67 | Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 68 | Эстафета на лыжах. |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)** | | | |
| 69 | Подвижные игры на основе баскет­бола |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча в |  |  |
| 71 | Ведение на месте. |  |  |
| 72 | Броски в цель (мишень). |  |  |
| 73 | Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 74 | Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
| 75 | Игра «Передал - садись». |  |  |
| 76 | Броски в цель |  |  |
| 77 | Игра «Мяч - среднему». |  |  |
| 78 | Игра «Мяч соседу». |  |  |
| 79 | Ведение на месте правой (левой) рукой. |  |  |
| 80 | Ведение на месте правой (левой) рукой. |  |  |
| 81 | Броски в цель (кольцо). |  |  |
| 82 | Игра «Передача мяча в колоннах». |  |  |
| 83 | Эстафеты |  |  |
| 84 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 86 | Ведение правой (левой) |  |  |
| 87 | Набивание мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 88 | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами. |  |  |
| 89 | Метание теннисного мяча |  |  |
| 90 | Обучение ведению и остановки мяча. |  |  |
| 91 | Спортивные игры. Мини-футбол. Обучение игре головой. |  |  |
| 92 | Ведение мяча. Встреча с противником | | |
| **Лёгкая атлетика ( 10 ч.)** | |  |  |
| 93 | Ходьба и бег Разновидности ходьбы. |  |  |
| 94 | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). |  |  |
| 95 | Ходьба с преодолени­ем препятствий. |  |  |
| 96 | Бег с ускорением (60 м |  |  |
| 97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. |  |  |
| 99 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. |  |  |
| 100 | Метание набивного мяча. |  |  |
| 101 | Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. |  |  |
| 102 | Подвижные игры. Правила поведения на воде. |  |  |