

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа №1 г. Брянска »

«Рассмотрено» на заседании МО
Руководитель МО_
И.Г.Лемешева
Протокол № _____
от «___»_____2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УР
_____Л.С.Кузенкова
«___»_____2020 г.

«Утверждено»
Директор МОУ СОШ №1
_____Е.А.Шкабарина
«___»_____2020г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

Учитель:	Чалых Наталья Николаевна
Квалификационная категория	высшая
Класс	2-б

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012 г;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования; (приказ МО РФ № 373 от 06.10. 2009)(Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);,
- Приказом об изменении Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования от 29.12.2014 г. № 1643;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования от 08.04.2015 г. № 1/15;

Авторской программой курса «Физическая культура» авторов: **А.П.Матвеев, «Просвещение», 2019 г**

- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№1»города Брянска
- Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№1»города Брянска на 2020-2021 учебный год.
- Учебным планом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа№1»города Брянска на 2020-2021 учебный год.

Планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»

2 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

Содержание учебного предмета, курса 2 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности

осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

Содержание уроков в подготовительной медицинской группе

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

Содержание уроков в специальной медицинской группе

В основу уроков в специальной медицинской группе положено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.

2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

4. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

– изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;

– выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

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

1	Правила безопасности на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».
4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».
6	Кувырок вперед. Игра на внимание.
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
9	Усложненные кувырки вперед.
10	Подвижная игра «Мышеловка»
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».
12	Игровые упражнения с кувырками.
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».
21	Стойка на лопатках. «Мост».
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».
24	Стойка на лопатках. «Мост».
25	Подвижная игра «Осада города».
26	Подвижные игры.
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»
28	Лазание по гимнастической стенке.
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».
30	Лазание по гимнастической стенке.
31	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».
35	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».
36	Упражнения на кольцах.
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»
38	Разновидности висов. Игра «Удочка».
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».
40	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы».
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».

43	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».
45	Перевероты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».
46	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».
47	Подвижные игры.
48	Перевероты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом.
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом.
51	Упражнения на кольцах.
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.
53	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.
54	Вращение обруча.
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».
57	Лазание по канату.
58	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».
59	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы».
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».
64	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».
65	Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.
66	Прыжки в скакалку
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».
72	Прыжки в скакалку.
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».
74	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».
75	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».
76	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».
77	Подвижная игра с мячом.
78	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».
79	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».
81	Повторение акробатических элементов.
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».
88	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».

90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.
92	Спортивная игра футбол.
93	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».
96	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».
99	Круговая тренировка. Игра «Совушка».
100	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».
101	Подвижные и спортивные игры.
102	Подведение итогов года Игра «Совушка»