

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
на ШМО начального и  
дошкольного образования.  
Протокол №1  
от 28 августа 2020г.

Согласовано  
заместитель директора по УР  
 /И.Н. Звягина

Утверждаю  
Директор МОУ Вешкаймская СОШ №1  
 /Н.Е. Гайскова



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: **физическая культура**

Класс: **2**

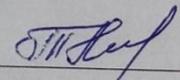
Уровень образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2020 - 2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 №373
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утверждённой приказом директора от 28 августа 2020г. №184
- Примерной рабочей программы "физическая культура" 1-4 классы, автор А.П. Матвеев. М., Просвещение, 2013
- Учебника "физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных организаций". А.П. Матвеев, -М., Просвещение, 2016.

Рабочую программу составила  /Т.А. Никитина

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Личностные** результаты:

*У учащихся будут сформированы:* положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Учащиеся получают 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.

### **Предметные:**

*Учащиеся научатся:* 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; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель; 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.

*Учащиеся получают 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.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:* 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.

*Учащиеся получают 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**

*Учащиеся научатся:* 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.

*Учащиеся получают 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**

*Учащиеся научатся:* 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.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре (4 ч)**

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаляющих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия.* Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (98 ч) Лёгкая атлетика**

*Ходьба:* в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

*Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами. держа их на плече или под рукой. Способы передвижения на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, "лесенкой". Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: "Вызов номеров", "Пустое место", "Волк во рву", "Мяч соседу", "Воробьи-вороны", "Мышеловка", "Третий лишний".

На материале гимнастики с основами акробатики: "Запрещённое движение", "Невод", "Передай мяч", "Охотники и утки", "Эстафета с обручами".

На материале лыжной подготовки: "Воротца", "Буксиры", "Кто дальше?", "Попади в ворота".

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра "Во бору", белорусская народная игра "Ёжик и мыши".

### **Содержание тем учебного курса**

| № | Разделы и темы                     | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре       | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры                    | 49 ч.            |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч.            |
| 4 | Легкоатлетические упражнения       | 28 ч             |
| 5 | Лыжная подготовка                  | 20 ч.            |
|   | Итого                              | 105 ч.           |

