

Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных
классов
руководитель МО
А.В.Девяткина
Протокол № 01
от «28» августа 2020г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «01» сентября 2020г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа по
физической культуре
для 2А класса
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Девяткина Анастасия Владимировна,
учитель начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по физической культуре, федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре 3 часа

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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.

Физическое совершенствование 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 18 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 12 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 12 часов: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Уровень физической подготовленности

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

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически
	1 четверть		
1	Т.б. Правила поведения на спортивной площадке. Построение в колонну по одному		
2	Построение в шеренгу, равнение в шеренге		

3	Т.б. Подвижные игры		
4	Повороты на месте переступанием, размыканием		
5	Метание мяча в горизонтальную цель		
6	Подвижные игры		
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель		
8	Прыжки с высоты с мягким приземлением		
9	Подвижные игры		
10	Повороты на месте прыжком, построение в круг		
11	Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см		
12	Подвижные игры		
13	Сочетание разбега с толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие		
14	Прыжки в длину с места		
15	Подвижные игры		
16	Прыжки в длину с места		
17	Построение в шеренгу по расчету. Перебрасывание мяча в парах		
18	Подвижные игры		
19	Прыжки в длину с разбега		
20	Упражнения в равновесии с мячом		
21	Подвижные игры		
22	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах		
23	Упражнения в равновесии		
24	Подвижные игры		
	2 четверть		
25	Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом		
26	Упражнения в равновесии		
27	Подвижные игры		
28	Прыжки через короткую скакалку		
29	Лазание по гимнастической скамейке и упражнение в равновесии		
30	Подвижные игры		
31	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед		
32	Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренге		
33	Подвижные игры		
34	Упражнение в равновесии, лазание на гимнастической стенке		
35	Метание в вертикальную цель		
36	Подвижные игры		
37	Упражнение в равновесии и прыжках		
38	Упражнение в перебрасывании мяча через шнур, лазании и равновесии		

39	Подвижные игры		
40	Перебрасывание мяча через сетку		
41	Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке		
42	Передача мяча в колонне и шеренге		
43	Подвижные игры		
44	Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии		
45	Упражнение в равновесии		
46	Подвижные игры		
47	Тренировка в построении, подвижные игры		
48	Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии		
	3 четверть		
49	Подвижные игры		
50	Т.б.. Подвижные игры, повороты приставными шагами		
51	Упражнение в равновесии		
52	Подвижные игры		
53	Упражнение в равновесии		
54	Подвижные игры		
55	Игры и игровые упражнения		
56	Игры и игровые упражнения		
57	Подвижные игры		
58	Подвижные игры		
59	Прыжок в длину с места, бросание мяча о стену		
60	Подвижные игры		
61	Прыжки в длину с места, через короткую скакалку		
62	Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке		
63	Подвижные игры		
64	Метание теннисного мяча в щит		
65	Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку		
66	Упражнение в равновесии и перебрасывание малого мяча вверх		
67	Лазание через скамейки, передача мяча различными способами		
68	Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку		
69	Подвижные игры		
70	Т.б Упражнение в равновесии		
71	Упражнение в равновесии и перебрасывании мяча в шеренгах		
72	Прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча		
73	Т.б. Подвижные игры		
74	Метание мяча в вертикальную цель		
75	Метание мяча в вертикальную цель		

76	Лазание через препятствие		
	4 четверть		
77	Подвижные игры		
78	Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену		
79	Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену		
80	Прыжки в высоту, метание на дальность		
81	Подвижные игры		
82	Т.б. Прыжки в высоту с прямого разбега		
83	Прыжки в высоту с прямого разбега		
84	Прыжки в высоту, ведение мяча		
85	Подвижные игры		
86	Метание теннисного мяча на дальность		
87	Прыжки через короткую скакалку		
88	Подвижные игры		
89	Перебрасывание мяча в шеренгах		
90	Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега		
91	Подвижные игры		
92	Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии		
93	Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии		
94	Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега		
95	Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега		
96	Подвижные игры		
97	Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках		
98	Прыжки в длину с места на дальность приземления		
99	Прыжки в длину с места на дальность приземления		
100	Подвижные игры		
101	Подвижные игры		
102	Подвижные игры		