

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 2 КЛАСС

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВО 2 КЛАССЕ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Воспитательный компонент.

Самая распространенная форма работы в школе – урок. На уроке мы учим, вооружаем умениями применять знания на практике. Но урок – это не просто «форма организации», а часть жизни ученика и продолжение этой жизни, и прежде всего общение. И задача учителя – сделать так, чтобы каждые 40 минут урока стали полноценным нравственным общением, продуманным взаимодействием. Урок – продолжение жизни ученика и продолжение процесса формирования его личности. Как же через учебные предметы реализовывать воспитывающие цели образования? Многие часто рассуждают, что воспитательная работа – это нечто внеклассное, внеурочное, что это забота классных руководителей, завуча по воспитательной работе, но не учителя, ведущего урок. С другой стороны, существует мнение, что проведение воспитательной работы непосредственно на уроке вступает в конфликт с основным содержанием урока, что время на воспитательную работу надо отрывать от объяснения нового материала. К сожалению, в школе нет уроков великодушия, благородства, уважения и внимания к достоинству и чести людей. Сегодня по-настоящему развивающее обучение не может не быть не воспитывающим. На одних уроках для воспитания больше возможностей, на других – меньше, но есть они всегда. Это настоящий, хорошо продуманный, четко спланированный урок воспитывает всегда: своим содержанием, поведением учителя, организацией работы детей, общением их между собой и педагогом.

Реализуя воспитательный аспекта урока, необходимо:

- учитывать диагностику уровня воспитанности ученика и класса в целом;
- продумывать виды деятельности учащихся на каждом этапе урока в связи с поставленными целям;
- осуществлять выбор оптимальных способов и приемов для начала урока;
- использовать на этапе актуализации инновационные технологии;
- использовать на уроке разные виды контроля, что позволит воспитывать ответственность, самостоятельность, критичность, коммуникабельность, трудолюбие;
- применять разные способы оценивания, что оказывает положительное воздействие на ребенка и в плане успеха в случае неудач;

- проводить этап рефлексии на каждом уроке, что позволит корректировать воспитательные задачи урока.

Знания о физической культуре

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

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

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.

Подвижные игры 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».

Легкая атлетика

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.

Подвижные игры 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: 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».

Элементы волейбола: Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов по авторской программе	Количество часов по РП и КТП
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч	8ч
1.2	Челночный бег 3x10	2ч	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч	5 ч
1.4	Метание	6ч	6ч

2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч	4ч
3.2	Перекуты, упоры, седы.	5ч	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ	18 ЧАСОВ
4.1	С элементами лёгкой атлетики	4ч	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА	24 ЧАСА
5.1	Баскетбол	19ч	19ч
5.2	Футбол	2ч	2ч
5.3	Элементы волейбола	3ч	3ч
ИТОГО:		102 ЧАСА	102 ЧАСА

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Торубара Руслана Степановна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023