

Комитет администрации Романовского района по образованию
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Романовская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <u>Сз</u> /Шандыба С.Г. Протокол № 1 от «28» августа 2020 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Романовская СОШ» <u>Шадринцева</u> /Шадринцева О.В. «28» августа 2020 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Романовская СОШ» <u>Савченко</u> /Савченко М.П. Для Приказ № 65 от «28» августа 2020 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа по физической культуре
для 2 класса
Предметная область «Физическая культура»
Срок освоения программы 2020 – 2021 учебный год**

Составитель:
Маликов Андрей Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Куренский Константин
Валерьевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Комитет администрации Романовского района по образованию
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Романовская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО _____/Шандыба С.Г. Протокол № 1 от «28» августа 2020 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Романовская СОШ» _____/Шадринцева О.В. «28» августа 2020 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Романовская СОШ» _____/Савченко Н.П. Приказ № 65 от «28» августа 2020 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа по физической культуре
для 2 класса
Предметная область «Физическая культура»
Срок освоения программы 2020 – 2021 учебный год**

Составитель:
Маликов Андрей Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Куренский Константин
Валерьевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования на основе авторской программы: Физическая культура: рабочая программа : 1 – 4 классы: учебно-методическое пособие Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – 2-е изд., перераб. – М. : Вентана-Граф. 2017 .

Петрова Т.В. Физическая культура: 1-2 классы : учебник / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. Граф,– 6 изд., стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2020. – 125, (3) с. : ил.; 4 л.цв.вкл. – (Российский учебник).

Немова, О.А. . Физическая культура: 1-2 классы : Методическое пособие / О.А. Немова– М.: Вентана-Граф, 2017. – 131 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Демонстрировать:

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					

Таблица для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности к выполнению комплекса ГТО

I степень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п\п	Виды испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательный испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м(с) или бег на 30 м(с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 км (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

Содержание курса 2 класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр Понятие «Олимпийские игры».	Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в

		древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Называть части скелета человека;	Назвать части скелета, объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня.	Планирование своего режима дня Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека

Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный

	(выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лежа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначения упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушения осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Физические упражнения для во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Физические упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)

Лёгкая атлетика(16)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики (16)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»;	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд

	передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	
Лыжная подготовка (12)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке
Подвижные игры (17)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Оценивание учебной деятельности учащихся

В Стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно - оценочную деятельность, приобретая навыки самооценки. В результате оценка достижения требований ФГОС сводится к оценке достижения планируемых результатов по принципу распределения ответственности между всеми участниками образовательного процесса на основе программы по предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся проводится на основе педагогических принципов, с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся.

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости и оценке в процессе

освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщённых способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Предметом итоговой оценки освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования и решения проблем различной сложности путём применения имеющихся знаний, умений, навыков и системы ценностных ориентаций: мотивов, установок, привычек.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

- результаты промежуточной аттестации учащихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения учащимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.
- результаты промежуточной аттестации учащихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения учащимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на усвоение каждой темы

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
			1	2
1	Знания о физической культуре	6	3	3
2	Организация здорового образа жизни	2	1	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	4	2	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	120	59	61
	-гимнастика с основами акробатики	32	16	16
	-легкая атлетика	32	16	16
	-подвижные и спортивные игры	32	15	17

	- лыжная подготовка	24	12	12	
	- общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы			
	ИТОГО:	134	66	68	