

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Золотополенская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании МО <u>уч. нач. кл.</u> Протокол № <u>4</u> от <u>25.08</u> 2020г. Руководитель МО <u>[подпись]</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>[подпись]</u>	УТВЕРЖДЕНО Врио директора МБОУ "Золотополенская ОШ" <u>[подпись]</u> Приказ № <u>239-д</u> от <u>28.08</u> 2020 г.
--	---	--



Рабочая программа

по **физической культуре**

(предмет)

для **2-А**

(класс)

уровень **базовый**

(базовый, углубленный, профильный)

Срок реализации программы **2020 – 2021 уч.год**

Составитель: **Дроган Анна Михайловна**

Ответственный за реализацию программы

учитель начальных классов: **Дроган Анна Михайловна**

с.Золотое Поле

2020 г.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 1-4 классах

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), ООП НОО МБОУ «Золотополенская ОШ», на основе авторской программы В.И. Лях Физическая культура: рабочие программы: 1-4 класс (из сборника рабочих программ УМК «Школа России» М.: «Просвещение», 2014г.).

Для реализации рабочей программы используется учебник В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 класс В 1 ч. М.: «Просвещение», 2014г.

Общее количество учебных часов за 4 года изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования составляет 408 часов, 34 часа в год из расчета 3 учебных часа в неделю.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), авторской программы В.И. Лях.: «Физическая культура 1-4 классы».

Для реализации рабочей программы используется учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях, –М. : Просвещение, 2014.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели), с учетом тем не реализованных в 2019-2020 учебном году.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Подвижные игры (1 ч.)

Подвижные игры. «Горелки», «Мышеловка», «Осада города», «Ночная охота», «Белочка – защитница», «Вышибалы через сетку», «Хвостики».

Знания о физической культуре (4ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащиеся получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика» (31ч.)

- Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.
- Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.
- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.
- Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика» (28ч.)

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину с разбега, многоскоки;
- 8 прыжков;
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу,
- броски и ловля мяча отскоком от стены,
- броски и ловля мяча над собой.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры» (27ч.)

«Горелки», «Мышиловка», «Осада города», «Ночная охота», «Белочка – защитница», «Вышибалы через сетку», «Хвостики».

В результате учащиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Прохождение учебного материала по разделу «Спортивные игры» (12ч.)

Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала		Количество часов			
			по учебным четвертям			
			1	2	3	4
1.	Знание о физической культуре	4	3	0	0	0
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
3	Легкоатлетические упражнения	28	10	0	8	10
4	Спортивные игры	12	0	0	12	0
5	Подвижные игры	27	7	0	9	10
	Итого	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока темы раздела	Количество часов
	П	Ф		
1			Вводный инструктаж. По мерам безопасности по предмету «Физическая культура». Организационно-методические указания.	1
2			Подвижные игры. Командная игра «хвостики». Русская народная игра «Горелки». Подвижные игры с мячом. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3			Техника челночного бега	1
4			Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5			Техника метания мешочка на дальность	1
6			Тестирования метания на дальность	1
7			Упражнения на развитие координации движений	1
8			Физические качества	1
9			Техника прыжка в длину с разбега	1
10			Прыжок в длину с разбега	1
11			Прыжок в длину с разбега на результат	1
12			Подвижные игры	1
13			Тестирование метания малого мяча на точность	1

14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16			Тестирование прыжка в длину с места	1
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18			Тестирование виса на время	1
19			Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20			Режим дня	1
21			Ловля и броски малого мяча в парах	1
22			Подвижная игра «Осада города»	1
23			Броски и ловля мяча в парах	1
24			Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1
25			Ведение мяча	1
26			Упражнения с мячом	1
27			Подвижные игры	1
28			Инструктаж по ТБ во время выполнения гимнастических упражнений Кувырок вперед	1
29			Кувырок вперед с трёх шагов	1

30			Кувырок вперёд с разбега	1
31			Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
32			Стойка на лопатках, мост	1
33			Круговая тренировка	1
34			Стойка на голове	1
35			Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
36			Различные виды перелазаний	1
37			Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	1
38			Круговая тренировка	1
39			Прыжки в скакалку	1
40			Прыжки в скакалку в движении	1
41			Круговая тренировка	1
42			Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
43			Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1
44			Комбинация на гимнастических кольцах	1
45			Вращение обруча	1

46			Варианты вращения обруча	1
47			Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48			Круговая тренировка	1
49			Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. Баскетбол. Ловля мяча на месте	1
50			Бросок мяча снизу на месте	1
51			Передача мяча снизу на месте	1
52			Бросок мяча в цель	1
53			Ведение мяча на месте	1
54			Эстафеты с мячами «Мяч в обруч»	1
55			Волейбол. Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками	1
56			Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы	1
57			Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху	1
58			Передача мяча в парах, на месте	1
59			Броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками)	1
60			Подвижная игра «Пионербол»	1
61			Инструктаж по ТБ во время проведения занятий по легкой атлетике Круговая тренировка	1

62			Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
63			Преодоление полосы препятствий	1
64			Усложнённая полоса препятствий	1
65			Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67			Прыжок в высоту спиной вперёд	1
68			Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69			Броски и ловля мяча в парах	1
70			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73			Эстафеты с мячом	1
74			Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75			Знакомство с мячами-хопами	1
76			Прыжки на мячах-хопах	1
77			Круговая тренировка	1

78			Подвижные игры	1
79			Броски мяча через волейбольную сетку	1
80			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
84			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
86			Тестирование виса на время	1
87			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88			Тестирование прыжка в длину с места	1
89			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91			Техника метания на точность (разные предметы)	1
92			Тестирование метания малого мяча на точность	1
93			Подвижные игры	1

94			Беговые упражнения	1
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96			Тестирование челночного бега 3х10м	1
97			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98			Бег на 1000м	1
99			Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1
100			Подвижная игра «Хвостики»	1
101			Подвижные игры с мячом	1
102			Подвижные игры	1

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

№ 11 (двадцать один) листов

Подписано А.И. Мухомов

Подпись А.И. Мухомов

20 20 г. М.П.

