

Частное учреждение
общеобразовательная организация
центр образования «АСПЕКТ»

**ОБСУЖДЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО**

педагогическим советом
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
от 27 августа 2019

УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального директора
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
И.К.Юдичевой
№ 97 от 28 августа 2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»
для II класса**

2019/2020 учебный год

Разработчик
Куяткова Анна Владимировна

Санкт-Петербург
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций» (включая приложение «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»);

Устав Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ», утвержденным решением Внеочередного общего собрания Собственников от 22.12.2015.

Положение Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденное приказом генерального директора ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» №89-ЛА от 31.08.2018;

Положение Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» о рабочих программах, утвержденное приказом генерального директора ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» №89-ЛА от 31.08.2018;

Календарный учебный график Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» на 2019/2020 учебный год;

Учебный план Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» на 2019/2020 учебный год;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

1.2. Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» во II классе отводится 117 часов (3 часа в неделю).

1.3. Описание учебно-методического комплекта

Автор / авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Место издания	Наименование издателя(ей) учебника	Год издания
Петрова Т. В., Копылова Ю. А., Полянская Н. В.,	Физическая культура: 1-2 классы.	II	Москва	Вентана- Граф	2019

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.4.1. Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно - значимых результатов в физическом развитии.

Кроме того в процессе физкультурного образования происходит:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.4.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице, на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир» и др.
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно – игровой деятельности.

1.4.3. Предметные результаты

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;
- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня;

целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней гимнастики, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, , гимнастики глаз;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, ; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно – оздоровительных задач.

В результате освоения учебного предмета в II классе обучающийся должен: знать/понимать:

- основные части урока физической культуры, называть основные гимнастические снаряды и упражнения, называть спортивный инвентарь;

- 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.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- 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 организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять метание теннисного мяча на дальность;

- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

- выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации;

- измерять и называть показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

1.5. Контроль освоения учебного предмета

Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются Учебным планом Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» на 2019/2020 учебный год, а также Положением Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Сроки проведения промежуточных аттестаций определяются Календарным учебным графиком Частного учреждения общеобразовательной организации центра образования «АСПЕКТ» на 2019/2020 учебный год.

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».

Волейбол: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в

упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.