**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 2 класса и разработано в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"ст.2, п.9,;
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576;
* Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г., № 08-1786;
* Авторской программой В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы
* Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования.
* Положением о рабочей программе ОУ.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, предлагает распределение предметных часов по разделам курса и реализуется в полном объёме.

   **Целью**школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач:**

.       совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Планируемые результаты учебного предмета**

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств.
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные результаты
Регулятивные
• понимать цель выполняемых действий;
• выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
• адекватно оценивать правильность выполнения задания;
• использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
• анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
• вносить коррективы в свою работу.
Познавательные
• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
• различать, группировать подвижные и спортивные игры;
• характеризовать основные физические качества;
• группировать игры по видам спорта;
• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
Коммуникативные
• рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
• высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
Предметные результаты:
• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
• формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

**Содержание учебного курса 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Количество контрольных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31 | 8 |
| Лёгкая атлетика | 28 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 27 | 3 |
| Общее количество часов | 102 | 25 |

***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.

***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.

***Легкая атлетика***: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

***Лыжные гонки***: передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**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».*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 «Лыжные гонки*»:** «Проехать через ворота», «К своим флажкам!», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

***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», «Точный бросок», «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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

|  |  |
| --- | --- |
| 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  | 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 |

**Учебно-тематическое планирование**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | Знания о физической культуре. Организационно-методические указания.  | 1 |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |  |  |
| 3. | Техника челночного бега.  | 1 |  |  |
| 4. | Тестирование челночного бега 3\*10 м. ГТО | 1 |  |  |
| 5. | Техника метания мешочка на дальность.  | 1 |  |  |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |  |  |
| 7. | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на координацию движений. | 1 |  |  |
| 8. | Физические качества: разминка, упражнение. | 1 |  |  |
| 9. | Лёгкая атлетика. 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: «Садки», «Флаг на башне». | 1 |  |  |
| 13. | Лёгкая атлетика. Тестирование метания мяча на точность. | 1 |  |  |
| 14. | Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. ГТО | 1 |  |  |
| 15. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. ГТО | 1 |  |  |
| 16. | Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. ГТО | 1 |  |  |
| 17. | Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись. ГТО. | 1 |  |  |
| 18. | Тестирование виса на время.  | 1 |  |  |
| 19. | Подвижные игры: «Кот и мыши» «Ловля обезьян» | 1 |  |  |
| 20. | Знания о физической культуре. Режим дня.  | 1 |  |  |
| 21. | Подвижные игры: «Салки с резиновыми кружочками», «Кот и мыши» | 1 |  |  |
| 22. | Подвижные игры: «Осада города», «Ловля обезьян».  | 1 |  |  |
| 23. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |
| 24. | Знания о физической культуре. Частота сердечных сокращений и способы её измерение | 1 |  |  |
| 25. | Подвижные игры «Ночная охота», ведение мяча | 1 |  |  |
| 26. | Упражнения с мячом  | 1 |  |  |
| 27. | Подвижные игры «Ночная охота», «Зайцы в огороде».  | 1 |  |  |
| 28. | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |
| 29. | Кувырок вперёд с трёх шагов | 1 |  |  |
| 30. | Кувырок вперёд с разбега. | 1 |  |  |
| 31. | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |  |  |
| 32. | Стойка на лопатках, мост. | 1 |  |  |
| 33. | Круговая тренировка: разминка, игра «Волшебные ёлочки».  | 1 |  |  |
| 34. | Стойка на голове. | 1 |  |  |
| 35. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 36. | Различные виды перелезаний. | 1 |  |  |
| 37. | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |  |  |
| 38. | Круговая тренировка: разминка с обручами, игра «Удочка».  | 1 |  |  |
| 39. | Прыжки в скакалку.  | 1 |  |  |
| 40. | Прыжки в скакалку в движении.  | 1 |  |  |
| 41. | Круговая тренировка: разминка в движении, игра «Медведи и пчёлы».  | 1 |  |  |
| 42. | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1 |  |  |
| 43. | Переворот назад и вперед 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 с мячами.  | 1 |  |  |
| 49. | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.  | 1 |  |  |
| 50. | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |  |  |
| 51. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |  |  |
| 52. | Торможение падением на лыжах с палками.  | 1 |  |  |
| 53. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ГТО | 1 |  |  |
| 54. | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |  |  |
| 55. | Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах | 1 |  |  |
| 56. | Подъём на склон «ёлочкой».  | 1 |  |  |
| 57. | Передвижение на лыжах змейкой.  | 1 |  |  |
| 58. | Подвижные игры: «Накаты», «Салки на снегу».  | 1 |  |  |
| 59. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  | 1 |  |  |
| 60. | Контрольный урок по лыжной подготовке.  | 1 |  |  |
| 61. | Круговая тренировка с обручами, игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 62. | Подвижные игры: «Белочка-защитница», «Удочка».  | 1 |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. 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. Т | 1 |  |  |
| 67. | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  |  |
| 68. | Контрольный урок по прыжкам в высоту.  | 1 |  |  |
| 69. | Подвижные игры: «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки».  | 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. | Лёгкая атлетика. Круговая тренировка с обручами.  | 1 |  |  |
| 76. | Прыжки на мячах-хопах. | 1 |  |  |
| 77. | Круговая тренировка: игры «Ловишка с мячом», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 78. | Подвижные игры с мячом «Точно в цель», «Меткий стрелок».  | 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. | Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча от груди способом «снизу».  | 1 |  |  |
| 85. | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |  |  |
| 86. | Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование виса на время.  | 1 |  |  |
| 87. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.  | 1 |  |  |
| 88. | Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |  |  |
| 89. | Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись. ГТО | 1 |  |  |
| 90. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | 1 |  |  |
| 91. | Лёгкая атлетика. Техника метания мяча на точность. (разные предметы) | 1 |  |  |
| 92. | Тестирование метания малого мяча на точность. ГТО | 1 |  |  |
| 93. | Подвижные игры по интересам.  | 1 |  |  |
| 94 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  | 1 |  |  |
| 95. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |  |  |
| 96. | Тестирование челночного бега 3\*10 м.  | 1 |  |  |
| 97. | Тестирование метания мяча на дальность.  | 1 |  |  |
| 98. | Подвижные игры: «Хвостики», «Удочки» | 1 |  |  |
| 99. | Подвижные игры: «Воробьи-вороны», «Волк во рву», «Удочка».  | 1 |  |  |
| 100. | Лёгкая атлетика. Бег на 1000 м.  | 1 |  |  |
| 101. | Подвижные игры с мячом.  | 1 |  |  |
| 102. | Подвижные ,игры, эстафеты. Подведение итогов года. | 1 |  |  |

**Учебно-методическое и программное обеспечение**

УМК

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2020.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 190 с.