. Муниципальная казенная общеобразовательная организация

 Старорождественская начальная школа

 Муниципального образования « Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании МО Директор МКОО Старорождественская НШ

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г.Львова

 протокол №\_1\_\_ Приказ №

От «\_28\_»\_августа\_2020г. от «\_\_28\_» \_\_\_августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 2

Уровень общего образования:\_начальная школа

Учитель начальных классов : Львова Татьяна Викторовна

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3часа.

Планирование составлено на основе авторской программы для общеобразовательных школ УМК« Школа России « Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Учебник: Физическая культура. 1-4 класс. . В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2020г.

Рабочую программу составила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Львова Татьяна Викторовна

 **Пояснительная записка**

 При разработке рабочей программы по «Физической культуре» для второго класса использованы:

 Федеральный государственный образовательный стандарт начального

 общего образования. (Приказ Министерства образования и науки № 373 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12.2009) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями Приказы Минобрнауки России: от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 года № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576;

 Авторская программа для общеобразовательных школ УМК « Школа России»

 « Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

 Основная образовательная программа начального общего образования МКОО Старорождественская начальная школа.

 Учебный план МКОО Старорождественская начальная школа .

Рабочая программа обеспечена :учебником . В.И.Лях, А.А.Зданевич « Физическая культура». 1-4 класс. Учебник — М.: Просвещение 2020 г.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Объем учебного времени, отводимый на изучение физической культуры во 2 классе, составляет 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени- 102 часа в год

 **Основная** **цель курса:**– 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.

**Задачи курса:**

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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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 осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, 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, 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 здоровье-сберегающую 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).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3.** **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**4. Подвижные игры.**

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
|  Знания о физической культуре | 4 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
| Легкая атлетика | 28 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные игры | 27 |
| Общее количество часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата****план** | **Урока****факт** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |
|  |  |  | **Знания о физической культуре**1 |  |
| 1 |  |  | Организационно-методические указания |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика-5** |  |
| 2 |  |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта |  |
| 3 |  |  | Техника челночного бега |  |
| 4 |  |  | Тестирование челночного бега |  |
| 5 |  |  | Техника метания мешочка на дальность |  |
| 6 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 1** |  |
| 7 |  |  | Развитие координации движений |  |
|  |  |  | **Знания о физической культуре 1** |  |
| 8 |  |  | Развитие физических качеств |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 3** |  |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега |  |
| 10 |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  |
| 11 |  |  | Учет прыжка в длину с разбега |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 1** |  |
| 12 |  |  | Подвижные игры. Входная проверочная работа. |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 1** |  |
| 13 |  |  | Тестирование метания малого мяча на дальность |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 2** |  |
| 14 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
| 15 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 1** |  |
| 16 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места |   |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 2** |  |
| 17 |  |  | Тестирование подтягивания |   |
| 18 |  |  | Тестирование виса |   |
|  |  |  | **Подвижная игра 1** |  |
| 19 |  |  | Разучивание игры "Кот и мыши" |   |
|  |  |  | **Знания о физической культуре 1** |  |
| 20 |  |  | Ознакомить с режимом дня |   |
|  |  |  | **Подвижные игры 3** |  |
| 21 |  |  | Разучивание ловли и броска малого мяча в парах |   |
| 22 |  |  | Разучивание игры "Осада города" |   |
| 23 |  |  | Повторить броски и ловлю мяча в парах |   |
|  |  |  | **Знания о физической культуре 1** |  |
| 24 |  |  | Частота сердечных сокращений, способы их измерения |   |
|  |  |  | **Подвижные игры 3** |  |
| 25 |  |  | Разучивание ведения мяча |   |
| 26 |  |  | Разучивание ведения мяча |   |
| 27 |  |  | Повторение изученных подвижных игр. |   |
|  |  |  |  **Гимнастика с элементами акробатики- 21 час** |  |
| 28 |  |  | Гимнастика с элементами акробатики.Правила техники безопасности. Разучивание кувырка вперед | 1 |
| 29 |  |  | Совершенствование кувырка вперед с трех шагов | 1 |
| 30 |  |  | Разучивание кувырка вперед с разбега | 1 |
| 31 |  |  | Совершенствование кувырка вперед | 1 |
| 32 |  |  | Обучение стойке на лопатках, мосту. | 1 |
| 33 |  |  | Круговая тренировка с элементами гимнастики | 1 |
| 34 |  |  | Разучивание стойки на голове | 1 |
| 35 |  |  | Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке | 1 |
| 36 |  |  | Совершенствование различных видов перелезаний | 1 |
| 37 |  |  | Разучивание виса за весом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 |  |  | Круговая тренировка | 1 |
| 39 |  |  | Разучивание упражнений со скакалкой | 1 |
| 40 |  |  | Совершенствование прыжков со скакалкой в движении | 1 |
| 41 |  |  | Круговая тренировка | 1 |
| 42 |  |  | Разучивания виса согнувшись и прогнувшись | 1 |
| 43 |  |  | Разучивание переворота на перекладине | 1 |
| 44 |  |  | Разучивание комбинации на перекладине | 1 |
| 45 |  |  | Разучивание вращения обруча | 1 |
| 46 |  |  | Совершенствование вариантов вращения обруча | 1 |
| 47 |  |  | Круговая тренировка с лазаньем | 1 |
| 48 |  |  | Круговая тренировка | 1 |
|  |  |  |  **Лыжная подготовка - 12 часов** |  |
| 49 |  |  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Обучение скользящему шагу без палок. |  |
| 50 |  |  | Повторение переступанием на лыжах без палок. |  |
| 51 |  |  | Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками |  |
| 52 |  |  | Обучение торможению падением на лыжах с палками |  |
| 53 |  |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах |  |
| 54 |  |  | Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон |  |
| 55 |  |  | Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах |  |
| 56 |  |  | Обучение подъема на склон «елочкой» |  |
| 57 |  |  | Передвижение на лыжах змейкой |  |
| 58 |  |  | Разучивание игры на лыжах «Накаты» |  |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 1,5км на лыжах |  |
| 60 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |  |
|  |  |  | **Гимнастика 1** |  |
| 61 |  |  | Круговая тренировка |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 1** |  |
| 62 |  |  | Разучивание игры «Белочка-защитница» |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 6** |  |
| 63 |  |  | Преодоление полосы препятствий |  |
| 64 |  |  | Прохождение усложненной полосы препятствий |  |
| 65 |  |  | Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега |  |
| 66 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |  |
| 67 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед |  |
| 68 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 6** |  |
| 69 |  |  | Разучивание броска и ловли мяча в парах |  |
| 70 |  |  | Разучивание броска в кольцо «снизу» |  |
| 71 |  |  | Разучивание броска в кольцо «сверху» |  |
| 72 |  |  | Разучивание ведение мяча и броска в кольцо |  |
| 73 |  |  | Эстафеты с мячами |  |
| 74 |  |  | Упражнения и подвижные игры с мячом |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 3** |  |
| 75 |  |  | Знакомство с мячами – хопами |  |
| 76 |  |  | Совершенствование прыжков на мячах -хопах |  |
| 77 |  |  | Круговая тренировка |  |
|  |  |  | **Подвижные игры**1 |  |
| 78 |  |  | Подвижные игры |  |
|  |  |  |  **Подвижные игры 5** |  |
| 79 |  |  | Разучивание броска через волейбольную сетку |  |
| 80 |  |  | Разучивание броска мяча через сетку на точность |  |
| 81 |  |  | Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции |  |
| 82 |  |  | Разучивание игры «Вышибалы через сетку» |  |
| 83 |  |  | Разучивание игры «Вышибалы через сетку» |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 2** |  |
| 84 |  |  | Разучивание броска набивного мяча «снизу» |  |
| 85 |  |  | Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 2** |  |
| 86 |  |  | Тестирование виса на время |  |
| 87 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика - 1 час**  |  |
| 88 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 2** |  |
| 89 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  |
| 90 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 2** |  |
| 91 |  |  | Совершенствование метания на точность (разные предметы) |  |
| 92 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 1** |  |
| 93 |  |  | Разучивание подвижных игр на координацию. Итоговая проверочная работа. |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 4** |  |
| 94 |  |  | Разучивание беговых упражнений. Итоговая проверочная работа. |  |
| 95 |  |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта |  |
| 96 |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м |  |
| 97 |  |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 2** |  |
| 98 |  |  | Разучивание игры «Хвостики» |  |
| 99 |  |  | Разучивание игры «Воробьи-вороны» |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика 1** |  |
| 100 |  |  | Бег на 100м |  |
|  |  |  | **Подвижные игры 2** |  |
| 101 |  |  | Повторение игр с мячами |  |
| 102 |  |  | Подвижные игры |  |

**К концу учебного года обучащиеся научатся**:

по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

по разделу «Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере-ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло-вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).