

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2 класс**

**начальное общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

9) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

13) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования методическими пособиями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования (2 класс), начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Обучающийся научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
* *Обучающийся получит возможность научиться:*
* 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;
* 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;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол по упрощённым правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)

**Способы физкультурной деятельности**

(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (Физическое совершенствование)**

(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)

**«Баскетбол»**

(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)

**«Гимнастика»**

(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)

**«Лёгкая атлетика»**

(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)

**«Лыжная подготовка»**

Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)

**«Народные игры»**

(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)

**Нормативы ВФСК «ГТО»**

(Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика (12 часов)** | | |
|  | ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!" | **1** |
|  | Повороты направо, налево. Бег 30м. Высокий старт. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. С изменением направления в чередовании с ходьбой. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40м. Подвижная игра "К своим флажкам". | **1** |
|  | Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. Подвижная игра "Пятнашки" | **1** |
|  | Прыжок в длину с места- контрольное упражнение. **Тест ВФСК ГТО** **Метание мяча в цель** | **1** |
|  | Бег 30м. - контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | **1** |
|  | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра "Кто дальше бросит?" | **1** |
|  | Метание мяча на дальность- контрольное упражнение. **Тест ВФСК ГТО** **Подтягивание на перекладине.** | **1** |
|  | Своё место в колонне. **ВФСК ГТО Челночный бег** **3х10м.** Подвижная игра "Лиса и куры" | **1** |
|  | Бег на 500м. в умеренном темпе. Подвижная игра "Так и так" | **1** |
|  | Бег 1500 м без учёта времени. Подвижная игра "К своим флажкам!" | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 12 часов** | | |
|  | ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | **1** |
|  | Подвижная игра "Быстро встать в строй" | **1** |
|  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | **1** |
|  | Передача и ловля мяча на месте в парах. | **1** |
|  | Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!" | **1** |
|  | Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении. | **1** |
|  | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | **1** |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | **1** |
|  | Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему" | **1** |
|  | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | **1** |
|  | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!" | **1** |
|  | Ведени мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину". | **1** |
| **Гимнастика (18 часов)** | | |
|  | Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу. | **1** |
|  | Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | **1** |
|  | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | **1** |
|  | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | **1** |
|  | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | **1** |
|  | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | **1** |
|  | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье. | **1** |
|  | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | **1** |
|  | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | **1** |
|  | ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги. | **1** |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | **1** |
|  | Кувырок вперёд из упора присев.  **Тест ВФСК ГТО Наклон вперед** | **1** |
|  | Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. | **1** |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату. | **1** |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий. | **1** |
|  | ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине. | **1** |
|  | Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках. | **1** |
|  | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа. | **1** |
| **Подвижные игры (6 часов)** | | |
|  | Подвижная игра "Два Мороза" | **1** |
|  | Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору" | **1** |
|  | Подвижная игра "Через кочки и пенёчки" | **1** |
|  | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | **1** |
|  | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | **1** |
|  | Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!" | **1** |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
|  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки (ТБ). Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж. | **1** |
|  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал". | **1** |
|  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг" | **1** |
|  | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. С небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | **1** |
|  | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок- 30м., с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500м. В умеренном темпе. Игра - эстафета "Кто самый быстрый?" | **1** |
|  | Повороты переступанием вокруг носков. | **1** |
|  | Подъём ступающим шагом. | **1** |
|  | Повороты переступанием. Подвижная игра "По местам!" | **1** |
|  | Спуски в высокой стойке. Игра "Салки" | **1** |
|  | Подъём "лесенкой". Подвижная игра "Слушай сигнал" | **1** |
|  | Спуски в низкой стойке. Подвижная игра "Слушай сигнал" | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра "У кого красивее снежинка?" | **1** |
|  | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. | **1** |
|  | Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Подвижная игра "Снежные снайперы" | **1** |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее?" | **1** |
|  | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)** | | |
|  | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" | **1** |
|  | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему" | **1** |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?" | **1** |
|  | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!" | **1** |
|  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись" | **1** |
|  | Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" | **1** |
|  | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | **1** |
|  | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра "Мяч соседу" | **1** |
|  | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра "Школа мяча" | **1** |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!" | **1** |
|  | Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Мяч водящему" | **1** |
|  | Подвижные игры с прыжками: "Прыгающие воробышки", "Лисы и куры" | **1** |
|  | Подвижные игры с прыжками и бегом: "Зайцы в огороде", "Лисы и куры" | **1** |
|  | Подвижные игры с мячом: "Кто дальше бросит" | **1** |
|  | Подвижные игры с бегом: "Пятнашки", "Два Мороза" | **1** |
|  | Эстафеты с мячами. | **1** |
| **Лёгкая атлетика (9 часов)** | | |
|  | Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку. | **1** |
|  | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и отпускание туловища за 30сек. | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 | **1** |
|  | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
|  | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10. | **1** |
|  | Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). | **1** |
|  | Бег на 500м. в умеренном темпе. | **1** |
|  | Бег 1500м. без учёта времени. | **1** |
|  | Соревнования. Итоговый урок за курс 2 класса. | **1** |