Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от06.10.2009г. №373 (с изменениями от 28.10.2015г. №08-1786);
- Примерной ООП НОО, утвержденной приказом № 03-02-253.2 от 27.08.2015г.;
- Устава школы;
- Учебного плана МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина на 2021-2022 учебный год;
- Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина;
- Предметной программы «Физическая культура» Лях В.И. 1-4 классы М.;Просвещение, 2012 г.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры 2 классе – 102 часа, в неделю – 3 часа (34 учебные недели).

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю 2 класс	Итого в неделю	Итого в год
Физическая культура и ОБЖ	**Физическая культура**	**3 часа**	**3 ч**	**102 ч**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– 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;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– контролировать действия партнёра;
– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:
– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.
– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
– 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 тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
– выполнять организующие строевые команды и приёмы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– 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;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах.

Обучающие должны знать/уметь:

• что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт;
• получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка;
• научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах;
• научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
• научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой»;
• научатся играть в подвижные игры; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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, с	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 учёта времени					

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

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.

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.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Подвижные игры: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика: Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка: Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятии лыжами

Легкоатлетические упражнения. (23часа)

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей; Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, коротким, длинным, средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега, развитие скоростных способностей; Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5,3Х10 метров, эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости; Равномерный медленный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.
На совершенствование бега и развитие скоростных способностей; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей; На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180 , в длину с места, в длину с разбега, в высоту с 4 – 5 шагов разбега, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).
На закрепление навыков прыжков; Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий.
На овладение навыками метания; Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель 2 Х 2 метра с расстояния 4 -5 метра, на дальность отскока от пола и от стены

Подвижные игры. (42часа)
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве; «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лиса и куры».
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; ловля, передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Гимнастика с элементами акробатики. (16часов)
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости; ОРУ (общеразвивающие упражнения) с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; Кувырок вперед, стоика на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых способностей; Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
На освоения навыков лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, правильную осанку; Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Перелезание через гимнастического коня.
На освоение навыков равновесия; Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

На освоение строевых упражнений; Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, команда «На два шага разомкнись!».
На освоение ОРУ без предметов, развитие силы и гибкости, а также правильной осанки; Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ.
Лыжная подготовка. (12часов)
На освоение техники лыжных ходов; Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.
На развитие выносливости; Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Спортивные игры на открытой площадке. (9 часов) Повторение темы Легкая атлетика

Учебно-методический комплект

Программа	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы М.; Просвещение, 2012.
Учебник	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
с учетом рабочей программы воспитания

	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Спортивные легкоатлетические дисциплины.	23 ч
2	Подвижные игры	Беседы: « Закаливание , режим дня»	42 ч
3	Гимнастика	Тестирование ГТО	16 ч
4	Лыжная подготовка	«Веселые старты»	12 ч
5	Спортивные игры на открытой площадке	Здоровьесберегающие технологии	9 ч
6			
	ИТОГО		**102 ч**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС.

№ урока	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**План**		**Коррек ровк**
			По плану	По факту	
1	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ	**11** 1			
2	Разновидность ходьбы. Челночный бег.	1			

	Игра «Пятнашки».				
3-4	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пустое место».	2			
5	Разновидность ходьбы. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1			
6	Прыжок с места. Эстафета. Игра «К своим флажкам»	1			
7	Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «К своим флажкам»	1			
8	Прыжок с высоты. Эстафета. Игра «Прыгающий воробушек»	1			
9	Метание мяча в цель. Игра «Защита укрепления»	1			
10	Метание мяча в цель. Метание набивного мяча. Игра «Защита укрепления»	1			
11	Метание мяча в цель. Метание набивного мяча. Эстафета.	1			
12	*Бег по пересеченной местности* Равномерный бег (3 мин). Преодоление препятствий. Игра «Третий лишний»	**4** 1			
13	Равномерный бег (4 мин). Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки»	1			
14	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Пустое место»	1			
15	Равномерный бег (6мин). Преодоление препятствий. Игра «День и ночь»	1			
16-17	*Подвижные игры* Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	**18** 2			
18-19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	2			
20-21	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	2			
22-23	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».Эстафеты	2			
24-25	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты	2			
26-27	Игры «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты	2			
28-29	Игры «Птицы в клетке», «Салки». Эстафеты	2			
30	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1			
31	Игры «Птицы в клетке», «Салки». Эстафеты	1			
32-33	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	2			
34	*Гимнастика* Инструктаж по ТБ Размыкание, смыкание. Кувырок вперед, в	***16*** 1			

	сторону				
35-36	Размыкание, смыкание. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках.	2			
37-38	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев.	2			
39	Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Игра «Светофор»	1			
40	Передвижение в колонне. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	1			
41	Передвижение в колонне. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1			
42-43	Размыкание на 2-4 шага. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	2			
44-45	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка»	2			
46	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Эстафета.	1			
47-48	Лазание по гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи.	2			
49	Перелезания через коня. Перешагивание через набивные мячи. Игра «Кто приходил?»	1			
50-51	*Лыжная подготовка* Ступающий и скользящий шаги с палками. Повороты переступанием. Инструктаж по ТБ.	**12** 2			
52	Ступающий шаг с палками. Подъем и спуск небольших склонов. Игра.	1			
53-54	Скользящий шаг с палками. Подъем и спуск небольших склонов. Игра и эстафета.	2			
55-56	Повороты переступанием. Подъем и спуск небольших склонов. Игра.	2			
57	Прохождение дистанции 500м. Эстафета.	1			
58	Прохождение дистанции 1000м. Игр.	1			
59	Прохождение дистанции 1500м. Эстафета.	1			
60	Прохождение дистанции 1500м. Игр.	1			
61	Игры и эстафеты на лыжах.	1			
62-63	*Подвижные игры на основе баскетбола.* Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	**24** 2			
64-65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч».	2			
66	Ведение на месте. Броски в цель.	1			
67-68	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал – садись».	2			
69	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч - среднему».	1			
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч - среднему».	1			
71	Ведение на месте. Броски в цель. Игра	1			

	«Мяч соседу».				
72-73	Ведение правой, левой рукой. Броски в кольцо . Игра «Мяч соседу».	2			
74	Ведение правой, левой рукой. Передача мяча в колоннах.	1			
75	Броски в кольцо. Эстафета.	1			
76	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1			
77	Игра в мини – баскетбол.	1			
78-79	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	2			
80-81	*Резервные* Игра в мини – баскетбол.	2			
82-83	Ведение правой, левой рукой в движении. Игры «Школа мячей», «Гонка мячей по кругу» .	2			
84-85	Игра в мини – баскетбол.	2			
86	*Легкая атлетика.* Прыжок с места. Игра «Волк во рву»	**8** 1			
87	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка»	1			
88	Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	1			
89	Метание в вертикальную цель. Игра «Кто дальше бросит».	1			
90	Метание в горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит».	1			
91	Метание мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1			
92-93	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Команда быстроногих».	2			
94-102	**Резерв.** Повторение темы: Легкая атлетика	***9***			