Пояснительная записка

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

- основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»;

- Программа. Начальная школа. 2 класс. УМК ≪Перспектива≫. / А. П. Матвеева.– М.: «Просвещение», 2011.– (Образовательный стандарт).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева.-7-е изд.-Просвещение,2017

-локального акта школы «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»»;

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.**

**Результаты изучения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Требования к уровню подготовки**

*Личностные результаты:*

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* 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.

*Метапредметные результаты изучения курса*

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

**В результате изучения курса физической культуры в 2 классе обучающиеся получат возможность:**

*- выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам;

*- выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким*,* средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×9, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость, бег с максимальной скоростью в коридоре. Равномерный, медленный бег. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Бег с ускорением от 20 до 60м (в 4 классе), Соревнования (до 60м);

*- выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60 см, с разбега 4-5 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную скакалку. Игры с прыжками, с использованием скакалки;

*- выполнять метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.*** Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние с 5-6м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 12м для мальчиков и 9м для девочек. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальныедо 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой);

*- в подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка", «Пионербол»;

*- в плавании:* проплывать 25м кролем на груди и на спине, брассом, погружаться в воду, нырять с тумбочки, доставать предметы со дна.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание курса физической культуры 2 класса представлено следующими разделами:

***Физическая культура*.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

***Физические упражнения*.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Самостоятельные занятия*.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз (в процессе урока).

**Раздел 1. *Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.*  Выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

*Акробатические комбинации.* Отдельные элементы комбинации.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (15 часов)

***Раздел 2. Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча на дальность. (20 часов)

***Раздел 3.Лыжная подготовка****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. (16 часов)

***Раздел 4. Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног в стилях плавания кроль на груди и спине. Проплывание заданных дистанций вольным стилем. (33 часа)

***Раздел 5. Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.(10 часов)

***Раздел 6*.*Подвижные игры с элементами баскетбола.***

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола. (8часов)

**Тематическое планирование по физической культуре, во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Легкая атлетика | Теоретические сведения.  Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | Разновидности ходьбы и бега. |  |  |  |
| 3 | Плавание | Инструктаж по ТБ на воде. Правила поведения. |  |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | Разновидности ходьбы. Бег 30м. |  |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Ходьба. Бег 30м;60м. |  |  |  |
| 6 | Плавание | Освоение с водой. |  |  |  |
| 7 | Легкая атлетика | Разновидности ходьбы. Бег 30м на результат. |  |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | Правильный режим дня.  Прыжки на 180°. Прыжки с места в длину. |  |  |  |
| 9 | Плавание | Техника плавания стилем кроль . |  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика | Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 11 | Легкая атлетика | Метание. Подвижная игра. |  |  |  |
| 12 | Плавание | Упражнения на удержание на воде. |  |  |  |
| 13 | Легкая атлетика | Метание малого мяча и набивного мяча. |  |  |  |
| 14 | Легкая атлетика | Метание малого мяча и набивного мяча. |  |  |  |
| 15 | Плавание | Закрепление движения ног «Кроль». Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 16 | Легкая атлетика | Эстафеты. |  |  |  |
| 17 | Легкая атлетика | Бег с изменением частоты шагов. |  |  |  |
| 18 | Плавание | Скольжение на груди. Попеременные движения ног «кроль». |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры | Развитие физических качеств через подвижные игры. |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры | Разучивание подвижной  игры «Охотник и зайцы» |  |  |  |
| 21 | Плавание | Скольжение на спине Попеременные движения ног «кроль». |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Развитие физических качеств через подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры | Эстафеты. |  |  |  |
| 24 | Плавание | Скольжение на спине Попеременные движения ногами «кроль». |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры | Подвижные игры. |  |  |  |
| 26 | Подвижные игры | Подвижные игры. |  |  |  |
| 27 | Плавание | Контроль движения ног «кроль». |  |  |  |
| 28 | Подвижные игры | Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры | Развитие физических качеств через подвижные игры |  |  |  |
| 30 | Плавание | Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |  |  |  |
| 31 | Подвижные игры | Развитие скоростно- силовых качеств посредствам подвижных игр. |  |  |  |
| 32 | Подвижные игры | Подвижные игры с мячом. |  |  |  |
| 33 | Плавание | Спады в воду из различных исходных положений. Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |  |  |  |
| 34 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 35 | Гимнастика | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |  |
| 36 | Плавание | Согласование движения ног «кроль» с дыханием. Упражнения на задержку дыхания. |  |  |  |
| 37 | Гимнастика | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |  |
| 38 | Гимнастика | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |  |  |
| 39 | Плавание | Контроль согласование движения ног «кроль» с дыханием. |  |  |  |
| 40 | Гимнастика | Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 41 | Гимнастика | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие координации. |  |  |  |
| 42 | Плавание | Техника движения рук «кроль». Согласование движения ног «кроль» с дыханием. |  |  |  |
| 43 | Гимнастика | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок в сторону. |  |  |  |
| 44 | Гимнастика | Передвижение в колонне по одному. Вис стоя и лежа. |  |  |  |
| 45 | Плавание | Техника движения рук «кроль». |  |  |  |
| 46 | Гимнастика | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 47 | Гимнастика | Передвижение в колонне по одному. Вис стоя и лежа. |  |  |  |
| 48 | Плавание | Техника движения рук «кроль» в скольжении на груди в согласовании с ногами. |  |  |  |
| 49 | Гимнастика | Лазание по наклонной скамейке. |  |  |  |
| 50 | Гимнастика | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 51 | Плавание | Техника движения рук «кроль» согласовании с ногами. Движения ног «кроль» на спине. |  |  |  |
| 52 | Гимнастика | Лазание по гимнастической скамейке и через гимнастического коня. |  |  |  |
| 53 | Гимнастика | Лазание по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 54 | Плавание | Техника движения рук «кроль» в скольжении на спине в согласовании с ногами. |  |  |  |
| 55 | Гимнастика | Лазание по гимнастической скамейке, полоса препятствия. |  |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ. Знакомство с лыжами. |  |  |  |
| 57 | Плавание | Контроль согласования рук и ног «кроль» в плавании на груди. |  |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка | Техника ступающего и скользящего шага. |  |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка | Техника скользящего шага |  |  |  |
| 60 | Плавание | Согласование движения рук и ног «кроль» на груди с дыханием. |  |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка | Техника ступающего и скользящего шага. Техника подъема ступающим шагом, повороты. |  |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка | Техника скользящего шага. Повороты вокруг носков лыж. |  |  |  |
| 63 | Плавание | Согласование движения рук и ног «кроль» на груди с дыханием. |  |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка | Техника скользящего шага. Повороты вокруг носков лыж. |  |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка | Техника ступающего шага.  Повороты переступанием. |  |  |  |
| 66 | Плавание | Согласование движения рук и ног «кроль» с дыханием в скольжении. |  |  |  |
| 67 | Лыжная подготовка | Техника спуска в высокой стойке. |  |  |  |
| 68 | Лыжная подготовка | Техника подъема ступающим шагом, повороты |  |  |  |
| 69 | Плавание | Спады в воду из разных исходных положений. |  |  |  |
| 70 | Лыжная подготовка | Техника спуска в низкой стойке. |  |  |  |
| 71 | Лыжная подготовка | Подъем «лесенкой». |  |  |  |
| 72 | Плавание | Контроль плавания «кроль» на груди 25м. |  |  |  |
| 73 | Лыжная подготовка | Совершенствование техники скольжения и техники спуска в низкой стойке. |  |  |  |
| 74 | Лыжная подготовка | Техника попеременно-двухшажного хода без палок. |  |  |  |
| 75 | Плавание | Контроль плавания «кроль» на спине 25м. |  |  |  |
| 76 | Лыжная подготовка | Совершенствование техники двухшажного хода. |  |  |  |
| 77 | Лыжная подготовка | Совершенствование техники двухшажного хода. |  |  |  |
| 78 | Плавание | Техника плавания «кроль» на груди. |  |  |  |
| 79 | Лыжная подготовка | Контроль техники двухшажного хода. |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения броска в цель Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 81 | Плавание | Эстафеты на воде. |  |  |  |
| 82 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Техника выполнения броска в цель Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. |  |  |  |
| 83 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Техника ведения мяча на месте и в ходьбе. |  |  |  |
| 84 | Плавание | Эстафеты на воде. |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Броски в цель, в кольцо. |  |  |  |
| 86 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. |  |  |  |
| 87 | Плавание | Техника плавания «кроль» на спине.  Броски в цель |  |  |  |
| 88 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. |  |  |  |
| 89 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Контроль-Ловля и передача мяча в парах, ведение мяча в движении правой и левой рукой. |  |  |  |
| 90 | Плавание | Эстафеты с элементами техники «кроль». |  |  |  |
| 91 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Эстафеты с баскетбольными мячами |  |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | Инструктаж по Т.Б. Виды ходьбы. Бег  30 м. |  |  |  |
| 93 | Плавание | Значение закаливающих процедур. |  |  |  |
| 94 | Легкая атлетика | Эстафеты.  Техника прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 95 | Легкая атлетика | Техника прыжков в высоту и длину с разбега. |  |  |  |
| 96 | Плавание | Контроль плавательной подготовленности |  |  |  |
| 97 | Легкая атлетика | Техника прыжка в дину с места, с разбега. |  |  |  |
| 98 | Легкая атлетика | Техника метания малого мяча. |  |  |  |
| 99 | Плавание | Инструктаж о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаев на водоемах. |  |  |  |
| 100 | Легкая атлетика | Контрольные нормативы: бег 1000 м. |  |  |  |
| 101 | Легкая атлетика | Контрольные нормативы: бег 30м. |  |  |  |
| 102 | Легкая атлетика | Контрольные нормативы: гибкость, силовые. |  |  |  |
| **Всего 102** | | | | | |