

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по музыке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Для реализации Рабочей программы в объеме 102 часа (3 часа в неделю)-34 недели, используется УМК, включающий учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы В.И.Лях – М., Просвещение, 2018г.; для учителя – «Поурочные разработки по физической культуре 2 класс» А.Ю. Патрикеев - М., Вако, 2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие 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

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

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», «Слалом на санках», «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», «Слалом с мячом», «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; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
во 2 классе на 2019-2020 уч. год.**

№ п/п	Тема урока	Кол	Дата
		час	По плану По факту
Знания о физической культуре (4ч)			
1	Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности	1	02.09
2	Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1	05.09
3	История зарождения древних Олимпийских игр.	1	06.09
4	Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1	09.09
Способы физкультурной деятельности (3ч)			
5	Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением.	1	12.09
6	Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	1	16.09
7	Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	1	19.09
Физическое совершенствование Гимнастика с элементами акробатики (27ч)			
8	Строевые команды. Построения и перестроения.	1	23.09
9	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	26.09
10	Лазанье по гимнастической стенке.	1	27.09
11	Кувырок вперед в упор присев.	1	03.10.
12	Кувырок в группировке вперёд.. Лазанье по гимнастической стенке.	1	04.10.
13	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	07.10

14	Стойка на лопатках.	1	10.10.
15	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	14.10.
16	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1	17.10
17	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	18.10
18	Передвижения по гимнастической стенке.	1	21.10
19	Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	1	24.10
20	Кувырок вперед в группировке.	1	25.10
21	Кувырок вперед в группировке. Закрепление	1	28.10
22	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1	31.10
23	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.(закрепление).	1	11.11.
24	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	1	14.11.
25	Упражнения на низкой перекладине. Вис, стоя спереди.	1	15.11.
26	Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	18.11.
27	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд.	1	21.11
28	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.	1	22.11
29	Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами.	1	25.11
30	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	28.11
31	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	29.11
32	Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат».	1	02.12.
33	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики.	1	05.12

34	Перекат вперёд из стойки на лопатках.	1	06.12.
----	---------------------------------------	---	--------

Легкая атлетика (32ч)

35	Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики.	1	09.12
36	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	12.12
37	Ходьба с различным положением рук. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1	13.12
38	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	16.12
39	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	1	19.12
40	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	20.12
41	Бег с изменением направления движения. Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	23.12
42	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	26.12
43	Челночный бег 3*5, 3*10м	1	27.12
44	Эстафеты с бегом на скорость.	1	30.12
45	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	13.01
46	Бег с ускорением от 10 до 20м	1	27.12
47	Соревнования по бегу на 60м	1	30.12
48	Ходьба с различным положением рук. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1	13.01
49	Ходьба с различным положением рук. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1	16.01
50	Бег с ускорением от 10 до 20м	1	17.01
51	Бег с ускорением от 10 до 20м	1	20.01
52	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	23.01
53	Прыжки с поворотом на 90°, с	1	24.01

	продвижением вперед.		
54	Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	1	27.01
55	Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	1	30.01
56	Кувырок вперед в группировке.	1	31.01.
57	Кувырок вперед в группировке. (закрепление).	1	03.02
58	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	1	06.02
59	Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях. (закрепление).	1	07.02
60	Метание малого мяча на заданное расстояние	1	10.02
61	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1	13.02
62	Бросок набивного мяча на дальность.	1	14.02
63	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	1	17.02
64	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1	20.02
65	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1	21.02
66	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1	24.02

Легкая атлетика (продолжение) (11ч)

67	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	27.02
68	Прыжки с поворотом на 90®, с продвижением вперед.	1	28.02.
69	Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	1	02.03
70	Прыжки через скакалку.	1	05.03
71	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	06.03
72	Овладение навыками метания. Метание малого мяча на дальность.	1	09.03
73	Метание малого мяча на заданное	1	12.03

	расстояние			
74	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1	13.03	
75	Бросок набивного мяча на дальность.	1	16.03	
76	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	1	19.03.	
77	Соревнования по броскам и метанию.	1	20.03.	

Подвижные игры (28ч)

78	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	02.04	
79	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1	03.04	
80	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1	06.04	
81	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	1	09.04	
82	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1	10.04	
83	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	1	13.04	
84	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	1	16.04	
85	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1	17.04	
86	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1	20.04	
87	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1	23.04	
88	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1	24.04	
89	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	27.04	
90	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1	30.04	
91	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	1	04.05	

92	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1	07.05
93	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1	08.05
94	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1	11.05
95	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	1	14.05
96	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	15.05
97	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	1	18.05
98	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1	22.05
99	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	1	25.05
100	Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки». Урок-соревнование Эстафеты	1	28.05
101	Урок-игра	1	29.05.
102	Резерв		

Список литературы и методического обеспечения

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.*

Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов. Внеурочная деятельность учащихся.

Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Кангашуева Марина Шалиховна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023