**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура»*В.И. Ляха, А.А. Зданевича.*М, «Просвещение», 2019 год.

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом МАОУ СШ № 72 им. М.Н. Толстихина, рабочая программа по физической культуре рассчитана **на 68 +34 часа** в год - 2 класс (2 +1 ч. в неделю, 34 учебные недели в 2 классе).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование ответственного отношения к учёбе;
* формирование чувства гордости за свою Родину;
* формирование уважительного отношения к иному мнению;
* развитие мотивов учебной деятельности;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
* 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**:

* умение строить свои действия по определённому правилу, слушать и точно выполнять указания;
* способность понимать прочитанный текст и находить информацию;
* умение передавать информацию в доступной форме (чётко, ясно, понятно);

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной;

–умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

**Предметные результаты:**

По окончании 2 классаобучающиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

**Уровень физической подготовленности**

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Высокий | средний | Низкий | Высокий | средний | Низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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 учета времени |

**Содержание тем учебного курса**

В связи с отсутствием в образовательном учреждении материально-технической базы для проведения занятий по лыжным гонкам этот курс заменён на подвижные игры с элементами спортивных игр.

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов на изучение раздела | Содержание раздела | Требования к уровню подготовки обучающихся к концу раздела |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 часа | 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). | **Раскрывать** понятие **«**физическая культура».**Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).**Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.**Называть** виды спорта, входящие в школьную программу.**Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям.**Пересказывать** тексты по истории физической культуры. **Понимать** и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 5 часов | 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. | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.**Объяснять** пользу подвижных игр. **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.**Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.**Распределяться** на команды с помощью считалочек.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| 3 | Физическое совершенствование | 95 часов | *Гимнастика с основами акробатики**Организующие 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 х 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 «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. | **Выполнять** комплексы утренней зарядки, **соблюдать**последовательность выполненияупражнений и заданную дозировку.**Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.**Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.**Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;  группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке;  из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью);  из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).**Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазаньяпо гимнастической стенке.**Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).**Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.**Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. **Участвовать** в подвижных играх. **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол. **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол**Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Вид программного материала** | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 1.1 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | 33 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 32 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | - |
| 1.5 | Элементы единоборств | **\_** |
| 1.6 | Плавание | **\_** |
| 1.7 | Подвижные игры | 13 |
| 2 | **Итого** | 102 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя**  |  |
| **2** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре**  | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |   |
| 5.1 | Козел гимнастический | П |
| 5.2 | Канат для лазанья | П |
| 5.3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.4 | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5 | Палка гимнастическая | К |
| 5.6 | Скакалка детская | К |
| 5.7 | Мат гимнастический | П |
| 5.8 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.9 | Кегли | К |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.11 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.12 | Флажки разметочные  | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |
| 5.14 | Аптечка | Д |