

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»**

«Утверждаю»
Директор школы:  Иванова Е.Е.
Приказ № 86 от «25» сентября 2020 г.



Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

2 класс

Составитель: Алисова Ольга Николаевна,
учитель высшей квалификационной категории

2020 – 2021 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха .

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

1. 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:

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета.

1. Легкая атлетика – 24 часа.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

2. Подвижные и спортивные игры 12 часов.

Стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

3. Гимнастика с элементами акробатики – 22 часов.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в

движении.

Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

4. Лыжная подготовка – 20 час.

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; подъем «елочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке*, по ровной поверхности; торможение «плугом». Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

5. Спортивные игры – 15 часов.

Стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

6. Спортивные игры (футбол) – 9 часов .

Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7. Основы знаний в процессе уроков.

Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

3. Тематическое планирование.

№	Раздел, тема.	Кол-во часов.
1	Легкая атлетика.	24
	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1
	Беговые упражнения. Высокий старт	2
	Беговые упражнения	2
	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	3
	Беговые упражнения. Эстафетный бег	3
	Беговые упражнения. Соревнования	1
	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1
	Бросок набивного мяча	1
	Бросок и ловля набивного мяча	1
	Метание малого мяча	3
	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
	Прыжок в высоту.	2
	Беговые упражнения	1
2	Спортивные и подвижные игры	12
	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	1

	Стойка игрока.	1
	Передача мяча двумя руками сверху	2
	Прием мяча снизу двумя руками	2
	Нижняя прямая подача мяча	1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	2
	Игра по правилам	3
3	Гимнастика с элементами акробатики.	22
	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
	Организующие команды и приемы. Висы	3
	Акробатические упражнения.	4
	Опорный прыжок	4
	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	3
	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	2
	Ритмическая гимнастика	1
4	Лыжная подготовка.	20
	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах	1
	Передвижение на лыжах.	12
	Повороты на лыжах.	1
	Подъемы на лыжах.	2
	Спуски на лыжах.	3
	Торможение на лыжах.	1
5	Подвижные и спортивные игры	15
	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1
	Ловля и передача мяча	1
	Ведение мяча на месте. Бросок	2

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
на 23 листах.

Печатью
Директор МБОУ «Летуновская средняя школа»:
Е. Е. Иванова

