

**Рабочая программа
«Физическая культура»
2А, 2Б, 2В классы**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Универсальными компетенциями обучающихся 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Представление о виде спорта, о технических составляющих вида спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание внутрипредметного модуля

Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира». В учебном плане на него отводится 20 часов в год.

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это весёлое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с

духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, весёлыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, даёт советы. У детей проявляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытывать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Тематическое планирование

№	Тема уроков	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках по л/а. Профилактика травматизма.	1
2.	Беговые упражнения.	1
3.	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1
4.	Основные способы передвижения человека.	1
5.	Бег с ускорением до 60 м.	1
6.	М1. Русская народная игра «Жмурки»	1
7.	Подвижная игра «Воробьи и Вороны».	1
8.	Прыжок в длину с места.	1
9.	Входной контроль.	1
10.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстрее к флажку».	1
11.	М2. Русская народная игра «Кот и мышь»	1
12.	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.	1
13.	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д).	1
14.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Волк во рву»	1
15.	Эстафетный бег. Тестирование - челночный бег.	1
16.	М3. Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1

17.	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.	1
18.	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
19.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
20.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Дежурство ходьбы и бега».	1
21.	Подвижные игры: «Снайперы», «Защита укрепления», «Мяч капитану»	1
22.	М4. Дагестанская народная игра «Выбей из круга»	1
23.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
24.	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	1
25.	Кувырок вперед в группировке.	1
26.	Упражнения на равновесия. Развитие координационных способностей.	1
27.	М5. Татарская народная игра «Серый волк»	1
28.	Ходьба на гимнастической скамейке.	1
29.	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
30.	Висы. Развитие силовых качеств.	1
31.	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись. Эстафеты.	1
32.	М6. Русская народная игра «Птицелов»	1
33.	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.	1
34.	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
35.	Комплексы упражнений.	1
36.	Прыжок на козла в упор на колени.	1
37.	М7. Русская народная игра «Фанты»	1
38.	Прыжок на козла и соскок.	1
39.	Сдача контрольных нормативов	1
40.	Способы держания (хвата) ракетки.	1

41.	Игровые стойки в бадминтоне и передвижения по площадке.	1
42.	М8. Чувашская игра «Совушка»	1
43.	Техника выполнения ударов слева, высоких ударов.	1
44.	Подвижная игра «Попади в кольцо воланом».	1
45.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
46.	Подвижная игра «Загони волан в круг».	1
47.	М9. Русская народная игра «Пятнашки»	1
48.	Эстафета с жонглированием воланом.	1
49.	Соревновательно - игровые упражнения с воланом и ракеткой.	1
50.	ТБ на занятиях по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
51.	Эстафеты с мячами.	1
52.	М10. Русская народная игра «Салки»	1
53.	Стойки и перемещения баскетболиста.	1
54.	Зарождение Олимпийских игр.	1
55.	Остановка в шаге и прыжком.	1
56.	Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану».	1
57.	М11. Русская народная игра «Горелки»	1
58.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
59.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
60.	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Игра «Мяч ловцу»	1
61.	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
62.	М12. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
63.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
64.	Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
65.	Представление о физических качествах. ТБ на уроке по	1

	волейболу.	
66.	Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову»	1
67.	М13. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
68.	Правила игры в пионербол.	1
69.	Обучение ловли и передачам мяча в парах.	1
70.	Подвижные игры «Над собой и о стенку», «Принял – садись».	1
71.	Подвижная игра «Пустое место»	1
72.	М14. Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
73.	Передача и ловля мяча через сетку.	1
74.	Подвижные игры «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».	1
75.	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	1
76.	М15. Дагестанская народная игра «Подними платок»	1
77.	Эстафета «Передача мяча»	1
78.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
79.	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры	1
80.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
81.	М16. Марийская народная игра «Катание мяча»	1
82.	Подвижная игра «Карусель»	1
83.	Чередование бега и ходьбы	1
84.	Эстафета со скакалкой	1
85.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1
86.	М17. Русская народная игра «Волк»	1
87.	Эстафета «С мячом»	1
88.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
89.	Эстафета «Вызов номеров»	1
90.	Прыжок в длину с места.	1

91.	М18. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
92.	Бег на скорость 30 м. и 60 м. Развитие скоростных способностей.	1
93.	Эстафета с обручем	1
94.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
95.	М19. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
96.	Эстафета по кругу	1
97.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
98.	Игры с мячом.	1
99.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1
100.	Подтягивание на перекладине низкой (д),высокой (м). Бег до 5 минут.	1
101.	М20. Чувашская игра «Рыбки»	1
102.	Круговая эстафета Игра «невод».	1