**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 а, б, в, г, д классов составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ №273-ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), ( с изменениями от 31 декабря 2015г., на основании приказа №1577 Министерства образования и науки РФ), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физической культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №20 г.о Королёв Московской области.

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» составлена для обучающихся 2 а, б, в, г, д классов на основе авторской программы В.И. Ляха Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение 2014.

Уровень изучения предмета -базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю, 35 недель, что составляет 70 часов в год.

Для выполнения обучающимися всех видов теоретических работ по физической культуре в 2 а, б, в, г, д классах имеется учебник Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях М.: Просвещение 2016.

Программа учитывает интеллектуальный и психолого – физиологический уровень развития обучающихся 2 а, б, в, г, д классов,продолжает преемственность в изучении курса Физическая культура.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В процессе обучения детей с ОВЗ, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями данных детей. При проведении занятий с ними строго учитывается дозировка физической нагрузки на организм ребенка.

**Цели обучения:**

* Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
* развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура»:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2-х классов направлена на достижение учащимися личностных, мета-предметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Мета-предметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и меж-предметными 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и. т. д.)
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость,

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Знания о физической культуре.**

Знания по физической культуре осваиваются в ходе освоения учебной программы. В процессе обучения учащиеся узнают, что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка; изучение приемов закаливания и способов самоконтроля; изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов; гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Ученики научиться строится в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперёд, «мост», стойку на лопатках, лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

**Легкая атлетика.**

Легкая атлетика предполагает обучение технике высокого старта; пробегать на скорость короткие дистанции, выполнять челночный бег; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**Подвижные игры.**

Ученики научатся играть в подвижные игры, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, выполнять элементы спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | Знания о физической культуре | **3** |
| **2.** | Гимнастика с элементами акробатики | **27** |
| **3.** | Легкая атлетика | **18** |
| **4.** | Лыжная подготовка | **10** |
| **5.** | Спортивные и подвижные игры | **12** |
|  | ВСЕГО: | **70** |

***\*Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.***

**Календарно-тематическое планирование 2-х классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема Урока** | **Кол-во часов** | **План.**  **дата** | **Факт. дата** |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а. Вводный ИТБШ-21, первичный ИТБШ-22. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **5** |  |  |
| 2 | Первичный ИОТ-068, ИОТ-061.Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |  |  |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |  |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность. | 1 |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **1** |  |  |
| 7 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 8 | Физические качества. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **1** |  |  |
| 9 | Подвижные игры: «Кот и мыши» | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **1** |  |  |
| 10 | Тестирование малого мяча на точность. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2** |  |  |
| 11 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 |  |  |
| 12 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **1** |  |  |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2** |  |  |
| 14 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | 1 |  |  |
| 15 | Тестирование виса на время. | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |  |
| 16 | Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы её измерения. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Первичный ИОТ-067. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |
| 18 | Кувырок вперёд с трёх шагов. | 1 |  |  |
| 19 | Усложненные варианты кувырка вперёд. | 1 |  |  |
| 20 | Стойка на лопатках, «мост». | 1 |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках, «мост». | 1 |  |  |
| 22 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 23 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. | 1 |  |  |
| 24 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 25 | Прыжки в скакалку. | 1 |  |  |
| 26 | Прыжки в скакалку в движении. | 1 |  |  |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 28 | Вращение обруча. | 1 |  |  |
| 29 | Варианты вращение обруча. | 1 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 31 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 32 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **10** |  |  |
| 33 | Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повторный ИТБШ-22, Первичный ИОТ – 061, ИОТ – 069. | 1 |  |  |
| 34 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |  |  |
| 35 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |  |  |
| 36 | Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1км на лыжах. | 1 |  |  |
| 37 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |  |  |
| 38 | Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. | 1 |  |  |
| 39 | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |  |  |
| 42 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **1** |  |  |
| 43 | Подвижная игра «Белочка защитница». | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2** |  |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | Усложненная полоса препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **7** |  |  |
| 46 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |
| 47 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 |  |  |
| 48 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |  |  |
| 49 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |  |  |
| 50 | Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 51 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры для зала. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **1** |  |  |
| 53 | Первичный ИОТ-068, повторный ИОТ - 061 Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **2** |  |  |
| 54 | Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». | 1 |  |  |
| 55 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2** |  |  |
| 56 | Тестирование виса на время. | 1 |  |  |
| 57 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **1** |  |  |
| 58 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **2** |  |  |
| 59 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | 1 |  |  |
| 60 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30с. | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **4** |  |  |
| 61 | Техника метания на точность (разные предметы). | 1 |  |  |
| 62 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |  |  |
| 63 | Техника метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 64 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **1** |  |  |
| 65 | Подвижные игры для зала. | 1 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **4** |  |  |
| 66 | Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |  |  |
| 67 | Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 |  |  |
| 68 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |  |  |
| 69 | Бег на 500 м. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **1** |  |  |
| 70 | Подвижные игры, подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
|  | Всего: | **70** |  |  |

**«СОГЛАСОВАННО» «СОГЛАСОВАННО»**

**Протокол ШМО учителей. Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_/Е. С. Арзуманова/**

**\_\_\_\_№\_\_от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.**