

**Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
(утверждена приказом от 30.08.2019 №507-о)**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019 – 2020 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
физической культуры к концу 2 класса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 2-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

- *положительное отношение к урокам физической культуры.*

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;*
- *мотивации к выполнению закаляющих процедур.*

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- *выполнять правила поведения на уроках физической культуры;*
- *рассказывать об истории возникновения физической культуры;*
- *различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;*
- *понимать значение физических упражнений для здоровья человека;*
- *называть основные способы передвижений человека;*
- *рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;*
- *определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;*
- *называть основные физические качества человека;*
- *определять подвижные и спортивные игры;*
- *выполнять строевые упражнения;*
- *выполнять различные виды ходьбы;*
- *выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с*

продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
  - выполнять перекаты в группировке;
  - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
  - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр.
- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Учащиеся научатся:**

Овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

## **Регулятивные**

### **Учащиеся научатся:**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

### **Учащиеся научатся:**

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и *Физические упражнения*;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

**Учащиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению.

### Содержание учебного предмета.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метания:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материалах лыжной подготовки:* эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материалах спортивных игр.*

**Баскетбол:** специальное передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Гимнастика с основами акробатике.**

*Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы и перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

### **Подвижные игры, связанные с региональными и национальными Особенностями.**

Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам), участвовать в сдаче норм ВФСК ГТО.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
2 класс, 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			2Б	2В	2Г
<b>I.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>16</b>			
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			
2-3	Разновидности ходьбы и бега.	2			
4-5	Прыжок в длину с места. Игра с прыжками с использованием скакалки.	2			
6-7	Челночный бег 3х10 м.	2			
8-9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2			
10-11	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Круговая эстафета (Расстояние 5 - 15м).	2			
12-14	Равномерный медленный бег до 3 минут, кросс по слабо пересеченной местности.	3			
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2			
<b>II.</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>10</b>			
17-18	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	2			
19-20	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	2			
21	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1			
22	Ловля и передача мяча.	1			
23-24	Броски мяча в цель. Ведение мяча в движении по прямой.	2			
25-26	Совершенствование броска, ловли, ведения мяча.	2			
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>22</b>			
27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	1			
28-29	Перекаты в сторону.	2			
30-31	Кувырок вперед.	2			
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.	2			
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2			
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2			
38-40	Запрыгивание на горку матов.	3			

41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.	2			
43-45	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	3			
46-48	Полоса препятствий.	3			
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.</b>	<b>10</b>			
49-50	Болотная женщина.	2			
51	Борьба оленей.	1			
52	Бег по кочкам.	1			
53	Борьба ногами лежа на спине.	1			
54-55	Догонялки.	2			
56-57	Медведь и ягодники.	2			
58	Состязание в силе рук.	1			
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>			
59	Т.Б на уроках по лыжной подготовке.	1			
60-61	Поворот переступанием вокруг пяток.	2			
62-63	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	2			
64-65	Передвижение скользящим шагом.	2			
66-67	Спуск в основной стойке.	2			
68-69	Спуск в низкой стойке.	2			
70-71	Подъём в уклон скользящим шагом.	2			
72-73	Подъём «Лесенкой».	2			
74-75	Торможение падением.	2			
76-78	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	3			
<b>VI.</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>11</b>			
79	Т.Б. на уроках подвижных игр.	1			
80-81	Играй, играй, мяч не теряй.	2			
82-83	Мяч водящему. У кого меньше мячей?	2			
84-85	Школа мяча.	2			
86-87	Мяч в корзину. Попади в обруч.	2			
88-89	Гонка мячей. Охотники и утки.	2			
<b>VII.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>13</b>			
90	Способы закаливания.	1			
91-93	Прыжок в высоту с разбега.	3			
94-95	Прыжок в длину с разбега.	2			
96-97	Метание теннисного мяча на дальность.	2			
98-99	Бег на 30 м.	2			
100-102	Эстафеты.	3			
	<b>Итого учебных часов в год</b>	<b>102</b>			

