**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия №52»

**Цель учебного предмета физическая культура** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

* Укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
* Формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
* Формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
* Формирование двигательной подготовленности, содействии гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Используемый учебно-методический комплекс: программа «Физическая культура» А.В. Шишкиной (система «Перспективная начальная школа»), учебник для 2-го класса (А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов. -2-е изд., стереотип.–М.: Академкнига/Учебник, 2018. – 144 с. : ил.)

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объеме 405 часов, 3 часа в неделю.

В соответствии с учебным планом гимназии на 2021-2022 учебный год на проведение физической культуры во 2-м классе отводится 3 часа в неделю за счет обязательной части учебного плана.

В 2021-2022 учебном году в соответствии с календарным учебным графиком гимназии общий объем учебной нагрузки во 2-х классах составит с учетом праздничных дней:

2 «А» класс - 99 часов;

2 «Б» класс - 98 часов;

2 «В» класс - 102 часа.

**РАЗДЕЛ 1. « Планируемые результаты освоения учебного предмета и система его оценки»**

**Предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура» отражают:

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

* Использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
* Целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
* Проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
* Вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

**Метапредметными результатами** освоения предмета «Физическая культура» являются:

* Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* Использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* Ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
* Участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая** **культура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

* Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету***

***«Физическая культура» к концу 2-го года обучения***

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физическиекачества.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

* Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
* Осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
* Выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
* Выполнять метания теннисного мяча на дальность;
* Выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
* Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
* Выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр; играть в футбол по упрощенным правилам;
* Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

**Система оценки планируемых результатов**

***Контрольные нормативы*** (проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** |
| д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| д | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** |
| д | ***140*** | ***125*** | ***110*** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** |
| д | ***70*** | ***65*** | ***60*** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** |
| д | ***80*** | ***70*** | ***60*** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** |
| д | ***8*** | ***6*** | ***4*** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** |
| д | ***12*** | ***10*** | ***8*** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** |
| м | ***28*** | ***26*** | ***24*** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** |
| д | ***38*** | ***36*** | ***34*** |

**Раздел 2. «Содержание учебного предмета»**

**Основные содержательные линии**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

***1 блок.*** *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

***2 блок.*** *Здоровый образ жизни.*

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

***3 блок.*** *Начальные основы анатомии человека.*

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

***4 блок.*** *Спорт.*

Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8- 9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

***5 блок.*** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

**Общеразвивающие физические упражнения** с предметами и без предметов.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

**Физические упражнения** на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

**Легкая атлетика.**

***Бег:*** равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 х (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

***Прыжки****:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при полнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

***Метания*** теннисного мяча на дальность и точность.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.**

***Организующие команды и приемы:*** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

***Акробатические упражнения.*** Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

***Гимнастические упражнения*** прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

**Подвижные и спортивные игры.**

***Подвижные игры:*** разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

***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.

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

**Раздел 3. «Тематическое планирование»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы или раздела | 2а | 2б | 2в |
| 1 | ***Теоретическая подготовка*** | *в процессе урока* | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, здоровый образ жизни, начальные основы анатомии, спорт, история физической культуры | 9 | 9 | 9 |
| 2 | ***Физическая подготовка*** | **90** | **89** | **93** |
| 2.1 | Физические упражнения | 5 | 5 | 5 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 31 |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 18 | 18 |
| 2.4 | Подвижные игры и спортивные игры | 36 | 35 | 39 |
| Итого | | **99** | **98** | **102** |