

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В НИКАРАГУА –
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В НИКАРАГУА**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
начальных классов

_____ Т.В.Леонтьева

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета

Протокол №1, от 31.08.20

«Утверждено»
Директор школы

_____ В.В.Патеев

Распоряжение № 1, от 31.08.20

**Рабочая программа по физической культуре
(УМК «Школа России»)
для 2 класса
учителя начальных классов
Патеева Валерия Валентиновича
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, установленными государственными образовательными стандартами, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура, с учетом учебного плана и годового календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Никарагуа.

Целью данной программы обучения является 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.

Задачи данной программы обучения

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростносиловых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» во 2 классе рассчитан на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Учебно-методический комплект

В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2015г.

В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2018г.

В.И. Лях "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Тематическое распределение количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	22
2.	Основы знаний	9
3.	Гимнастика с основами акробатики	18
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5.	Кроссовая подготовка	23
Всего:		102

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения 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 её 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 учёта 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 межпредметными 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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.

Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис 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 гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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.

Метание: 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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	УУД	Примечания
Основы знаний (1 ч)					
Легкая атлетика (12ч)					
1	Ознакомление с предметом «Физическая культура». Правила безопасности на уроках.	1		<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о её	
2-3	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	2			
4-5	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	2			

6-7	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	2		позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> -потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению,	
8-9	Развитие скоростных способностей.	2			
10-11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	2			
12	Развитие координационных способностей.	1			
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1			
Основы знаний (2ч)					
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1			
15	Мозг и нервная система.	1			

				<p>первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	
Подвижные игры (30ч)					
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	2		<u>Регулятивные УУД:</u> -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> -потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	2			
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2			
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2			

24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2		социальных ситуациях; -умение не создавать конфликты и находить	
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2		выходы из спорных ситуаций. <u>Личностные УУД:</u>	
28-29	Закрепление и совершенствование.	2		-формирование социальной роли ученика,	
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	2		положительного отношения к учению, первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;	
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2		овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2			
36-37	Реакция на летящий мяч.	2			
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2			
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2		-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2			
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2			
Основы знаний (2ч)					
46	Пища и питательные вещества	1			
47	Знания о физической культуре.	1			
Кроссовая подготовка (21ч)					
48-49	Кроссовая подготовка. Специально беговые упражнения.	2		<u>Познавательные УУД:</u>	

50-52	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	3		-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	
53	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. ОРУ.	1		-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и	
54-56	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	3		психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u>	
57-58	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.	2		-потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
59-60	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	2		<u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению, первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии	
61-62	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	2		на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -овладение умениями организовывать	

63	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).	1		здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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.),	
64-65	Медленный бег до 500 м без учёта времени.	2			
66-68	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники длительного бега.	3			
Основы знаний (2ч)					

69	Вода и питьевой режим	1		показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
70	Режим дня и личная гигиена.	1			

Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2		<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> -волевая саморегуляция, контроль в форме	
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	2			
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании .	2			
77-78	Освоение висов и упоров.	2			
79	Освоение строевых упражнений.	1			
80-81	Освоение навыков равновесия.	2			
82-83	Освоение танцевальных элементов.	2			

84-85	Развитие силы и гибкости.	2		<p>сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД</u>:</p> <p>-потребность в общении с учителем;</p> <p>-умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД</u>:</p> <p>-формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению, первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального</p>	
86	Развитие координационных способностей	1			
87	Развитие силы и ловкости.	1			
88	Заключительный урок по гимнастике.	1			
Основы знаний (1ч)					
89	«История спортивных игр».	1		<p>и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	
Легкая атлетика (12ч)					

90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> -волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> -потребность в общении с учителем;	
91-92	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2			
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
94	Развитие координационных способностей.	1			
95	Совершенствование скоростносиловых способностей, метание.	1			
96	Развитие координационных способностей.	1			
97	Развитие силовой выносливости.	1			
98	Кроссовая подготовка.	1			
99-100	Развитие координационных способностей в прыжках	2		-умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; -умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению, первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие	
101	Совершенствование скоростносиловых способностей, метание.	1			

Основы знаний (1ч)			
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	<p>человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>