**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

‌Количество часов для изучения физической культуры образования составляет во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю). С учетом годового календарного графика школы и праздничных дней фактически на изучение курса приходится 64 часа (2 часа в неделю), третьим часом будет проходить внеурочная деятельность «Движение - жизнь».

Объединены темы «Зарождение Олимпийских игр.» и «Современные Олимпийские игры» в одну. Уменьшено количество часов на 1 час по темам «Развитие координации движений», «Строевые упражнения и команды», «Прыжковые упражнения», «Ходьба на гимнастической скамейке», «Упражнения с гимнастической скакалкой», «Упражнения с гимнастическим мячом», «Танцевальные гимнастические движения», «Спуск с горы в основной стойке», «Подъем лесенкой», «Спуски и подъёмы на лыжах», «Торможение лыжными палками», «Торможение падением на бок», «Броски мяча в неподвижную мишень», «Сложно координированные прыжковые упражнения», «Прыжок в высоту с прямого разбега», «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке», «Бег с поворотами и изменением направлений», «Сложно координированные беговые упражнения», «Игры с приемами баскетбола», «Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу», «Бросок мяча в колонне и неудобный бросок», «Прием «волна» в баскетболе», «Игры с приемами футбола: метко в цель», «Гонка мячей и слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Подвижные игры на развитие равновесия», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты», ««Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение» , «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры», «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО», «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры»

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | www. school.edu |
| Итого по разделу | | 2 | www. school.edu | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | www.school-collection.edu.ru |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | www. school.edu |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | www. school.edu |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 |  |  | www. school.edu |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 7 |  |  | www. school.edu |
| 2.3 | Легкая атлетика | 8 |  |  | www. school.edu |
| 2.4 | Подвижные игры | 11 |  |  | www.school-collection.edu.ru |
| Итого по разделу | | 33 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 17 |  |  | www. school.edu |
| Итого по разделу | | 17 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Коли-чество**  **часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | |
|  | |  | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 04.09 | | www. school.edu | |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр.  Современные Олимпийские игры | 1 | 06.09 | | www. school.edu | |
| 3 | Физическое развитие | 1 | 11.09 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 4 | Физические качества | 1 | 13.09 | | www. school.edu | |
| 5 | Сила как физическое качество | 1 | 18.10 | | www. school.edu | |
| 6 | Быстрота как физическое качество | 1 | 20.09 | | www. school.edu | |
| 7 | Выносливость как физическое качество | 1 | 25.10 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 8 | Гибкость как физическое качество | 1 | 27.10 | | www. school.edu | |
| 9 | Развитие координации движений | 1 | 02.10 | | www. school.edu | |
| 10 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 04.11 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 11 | Закаливание организма | 1 | 8.11 | | www. school.edu | |
| 12 | Утренняя зарядка | 1 | 16.10 | | www. school.edu | |
| 13 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | 18.10 | | www. school.edu | |
| 14 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 23.10 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 15 | Строевые упражнения и команды | 1 | 25.10 | | www. school.edu | |
| 16 | Прыжковые упражнения | 1 | 08.11 | | www. school.edu | |
| 17 | Гимнастическая разминка | 1 | 13.11 | | www. school.edu | |
| 18 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 15.11 | | www. school.edu | |
| 19 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 20.11 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 20 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 22.11 | | www. school.edu | |
| 21 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 27.11 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 29.11 | | www. school.edu | |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 04.12 | | www. school.edu | |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 06.12 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 25 | Подъем лесенкой | 1 | 11.12 | | www. school.edu | |
| 26 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 13.12 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 27 | Торможение лыжными палками | 1 | 18.12 | | www. school.edu | |
| 28 | Торможение падением на бок | 1 | 20.12 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 29 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 25.12 | | www. school.edu | |
| 30 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 27.12 | | www. school.edu | |
| 31 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 10.01 | | www. school.edu | |
| 32 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 15.01 | | www. school.edu | |
| 33 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 17.01 | | www. school.edu | |
| 34 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 22.01 | | www. school.edu | |
| 35 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 24.01 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 36 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 29.01 | | www. school.edu | |
| 37 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 31.01 | | www. school.edu | |
| 38 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 05.02 | | www. school.edu | |
| 39 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 07.02 | | www. school.edu | |
| 40 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 12.02 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 41 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 14.02 | | www. school.edu | |
| 42 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 19.02 | | www. school.edu | |
| 43 | Футбольный бильярд | 1 | 21.02 | | www. school.edu | |
| 44 | Бросок ногой | 1 | 26.02 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 45 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 28.02 | | www. school.edu | |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 04.03 | | www. school.edu | |
| 47 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 06.03 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 11.03 | | www. school.edu | |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 13.03 | | www. school.edu | |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры03 | 1 | 18.03 | | www. school.edu | |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 20.03 | | www. school.edu | |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 3.04 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 8.04 | | www. school.edu | |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 10.04 | | www. school.edu | |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 15.04 | | www. school.edu | |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 17.04 | | www.school-collection.edu.ru | |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 22.04 | | www. school.edu | |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 24.04 | | www. school.edu | |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 06.05 | | www. school.edu | |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 08.05 | | www. school.edu | |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 13.05 | | www. school.edu | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 15.05 | | www. school.edu | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | 20.05 | | www. school.edu | |
| 64 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 22.05 | | www. school.edu | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 |  | | | |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **проведения по плану** | **Дата проведения в связи с изменениями** | **Тема** | **Основание для внесения изменений** (причина, номер и дата приказа) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |