**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу

«Физическая культура»

2 класс

Старый Оскол

2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» 2 класс составлена на основе **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской** программы «Физическая культура: программа: 1-4 класс»/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., 2017.

**В рабочую программу внесены изменения**.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов  в рабочей программе | Обоснования |
|  |  | 2 кл. |
| I | Основы знаний о физической культуре | Изучение разделов «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, а часы перераспределяются на другие разделы программы: «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Плавание». | |
| II | Организация здорового образа жизни |
| III | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью |
| IV | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| V | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 18 |  |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |
| 3 | Лыжная подготовка  Плавание | **12** | Вместо часов лыжной подготовки введены часы «Подвижные игры» и «Плавание» на основании Письма Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11. |
| 4 | Плавание | **7** |
| 5 | Подвижные игры | 17 |  |
|  | Общее количество часов | **70** | 2 ч. в неделю |

Также в процессе уроков проводится мониторинг динамической подготовленности учащихся.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. «Физическая культура: программа: 1-4 класс» / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2017.

2. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2018.

На изучение курса «Физическая культура» отводится (2 ч. в неделю) во 2 классе – 70 ч. (35 учебные недели).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Учащиеся **2 класса** должны:

Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.

Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.

Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.

Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.

Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.

Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека.

Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания.

Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.

Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.

Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.

Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц.

Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.

Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.

Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега.

Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.

Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».

Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.

Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.

Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие».

Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

**Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.

Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).

Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.

Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.

Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика*

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3×10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.

*Подвижные и спортивные игры*

Катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптанным снежным дорожкам.

Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

*Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | **18** |
| 1 | **Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по лёгкой атлетике ИОТ-31** | 2 |
| 2 | Беговые упражнения | 7 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 5 |
| 4 | Метание резинового мяча разными способами | 4 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | **16** |
| 1 | **Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по гимнастике ИОТ-32** | 2 |
| 2 | Строевые приёмы и упражнения | 6 |
| 3 | Группировка, перекаты в группировке | 4 |
| 4 | Кувырок вперёд | 4 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | **17** |
| 1 | **Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-35** | 2 |
| 2 | **Бег по утоптанным снежным дорожкам** | 3 |
| 3 | **Метание снежков в цель и на дальность** | 3 |
| 4 | **Передвижения на санках** | 3 |
| 5 | Подвижные игры | 6 |
| 4. | Плавание | **19** |
| 1 | **Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по плаванию ИОТ-51** | 2 |
| 2 | **Подготовительные упражнения для освоения с водой** | 2 |
| 3 | **Облегчённые способы плавания** | 4 |
| 4 | **Движения ногами при плавании брассом** | 3 |
| 5 | **Движения руками** **при плавании брассом** | 4 |
| 6 | **Согласование движений руками и ногами** | 4 |
|  | Итого | **70** |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основная литература**

**Для учителя:**

1. «Физическая культура: программа: 1-4 класс» / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2017.

2. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2018.

**Для учащихся:**

1. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2018.

**Дополнительная литература:**

**Для учителя:**

1. Артемьев С.М. Обучение бегу, прыжкам, метаниям в начальных классах. – Белгород, 2012.

2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М., «Просвещение», 2013.

3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2008.

4. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие. – М., «Просвещение», 2015.

5. Пешкова Н.В., Шкитырь Н.А., Яковлева Н.А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. Библиотечка учителя – воспитателя. – Брянск: Курсив, 2013.

6. Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008.

7. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2013.

**Для учащихся:**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2011.

2. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

**Оборудование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Кол-во** | **Размер** | **Площадь** | **Требования** |
|  | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | | | | |
| 1 | **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования**  – **М.: Просвещение, 2011.** | 1 |  |  |  |
| 2 | «Физическая культура: программа: 1-4 класс» / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2017. | 1 |  |  |  |
| 3 | Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2018. | 30 |  |  | На каждого учащегося |
| 4 | Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-Граф, 2014. | 30 |  |  | На каждого учащегося |
| 5 | Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. | 1 |  |  |  |
| 6 | Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. | 1 |  |  |  |
| 7 | Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2011. | 1 |  |  |  |
| 8 | Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2009. | 1 |  |  |  |
|  | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | | |
|  | *Гимнастика* | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 10 |  |  |  |
| 2 | Канат для лазания | 1 |  |  |  |
| 3 | Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |  |  |
| 4 | Акробатическая дорожка | 1 |  |  |  |
| 5 | Маты гимнастические | 25 |  |  |  |
| 6 | Скакалка гимнастическая | 30 |  |  |  |
| 7 | Палка гимнастическая | 20 |  |  |  |
| 8 | Обруч гимнастический | 10 |  |  |  |
|  | *Лёгкая атлетика* | | | | |
| 9 | Мяч малый (теннисный) | 10 |  |  |  |
| 10 | Палочки эстафетные | 5 |  |  |  |
| 11 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 2 |  |  |  |
| 12 | Рулетка измерительная (10м) | 1 |  |  |  |
|  | *Спортивные игры* | | | | |
| 13 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |  |  |
| 14 | Мячи баскетбольные | 30 |  |  |  |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |  |  |  |
| 16 | Сетка волейбольная | 1 |  |  |  |
| 17 | Мячи волейбольные | 10 |  |  |  |
| 18 | Табло перекидное | 1 |  |  |  |
| 19 | Мячи футбольные | 20 |  |  |  |
| 20 | Насос для накачивания мячей | 1 |  |  |  |
|  | *Средства до врачебной помощи* | | | | |
| 21 | Аптечка медицинская | 1 |  |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой раздевалки | 1  2 | 26.8х14.6  4.5х2.8 | 393,12 м2  12.76 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 2 | Кабинет учителя | 1 | 3.10х3.85 | 11.9 м2 | Включает: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды |
| 3 | Подсобное помещение | 1 | 2.7х6.1 | 16.47 м2 | Включает в себя: стеллажи |
| 4 | Спортивный зал гимнастический раздевалки | 1  2 | 12х24.1  3.0х3.8 | 289,2 м2  11.4 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5 | Бассейн душевые  раздевалки | 1  2  2 | 14.6х30.1  3.5х4.5  3х6 | 442,76 м2  15.75 м2  18 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6 | Кабинет медицинского работника | 1 | 3х3 | 9 м2 | Стол, кушетка, стеллажи, шкаф |
| 7 | Кабинет учителя | 1 | 3.5х3.5 | 12 м2 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 8 | Подсобное вентиляционное помещение | 1 | 3х5.5 | 16.5 м2 | Вентиляционное оборудование |
|  | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 4 | 4х100 | 400 м2 |  |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 | 2х6 | 12 м2 |  |
| 3 | Игровое поле для футбола | 1 | 36х70 | 2520 м2 |  |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | 29х14 | 406 м2 |  |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 2 | 9х18 | 324 м2 |  |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | 33.5х24.5 | 820.75 м2 |  |
| 7 | Полоса препятствий | 1 | 60 м |  |  |