**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от \_\_ №\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от \_\_ №\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 2 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС НОО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.Инструктаж по охране труда.

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. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

Упражнения в группировке, перекаты. Развитие гибкости.Сгибание рук в положении упор лёжа. Лазанье по канату.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, кувырок вперед. Преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера.

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.

Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Повороты направо и налево. Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Бег до 400 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Равномерный 6‑минутный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Метание малого мяча. Равномерная ходьба и равномерный бег. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). История и техника игры в футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу. Техника остановки мяча и ведения мяча. Подвижные игры с тактическими действиями. Подвижная игра: «Пустое место», «Третий лишний».

Баскетбол: ловля и передача мяча в парах, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Прием и передача мяча. Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту.

Волейбол: перемещение в стойке приставными шагами. Верхняя передача над собой.

Прикладно-ориентированная физическая культура*.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Старинные народные игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

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 УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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 учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

- 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)**  **РЭШ** |
| 1 | **Инструктаж по охране труда.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> №1 |
| 2 | Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> №2 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> №9 |
| 4 | Пробегание коротких отрезков. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/> №7 |
| 5 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Повороты направо и налево. | 1 |  |
| 6 | Высокий старт с последующим ускорением. Физическое развитие и его измерение. | 1 |  |
| 7 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/> №10 |
| 8 | Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/> №12 |
| 9 | Бег до 400 м. Закаливание организма обтиранием. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> №4 |
| 10 | История и техника игры в футбол. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/> №33 |
| 11 | Ведение мяча по прямой, по кругу. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/> №34 |
| 12 | Техника остановки мяча и ведения мяча. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/№> 35  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/> №36 |
| 13 | Челночный бег. Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> №8 |
| 14 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |
| 15 | Прыжки в длину с места. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/> №11 |
| 16 | Демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры с тактическими действиями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/> №50 |
| 18 | Подвижная игра: «Пустое место», «Третий лишний». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/> №48 |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/> №6 |
| 20 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> №25 |
| 21 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/> №28 |
| 22 | Упражнения в группировке, перекаты. Развитие гибкости.Гимнастика с основами акробатики. | 1 |  |
| 23 | Сгибание рук в положении упор лёжа. Лазанье по канату. | 1 |  |
| 24 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, кувырок вперед. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/> №26 |
| 25 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/> №27 |
| 26 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> №29 |
| 27 | Преодоление полосы препятствий. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> №31 |
| 28 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/> №32 |
| 29 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 |  |
| 30 | Демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении | 1 |  |
| 31 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/> №30 |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 1 |  |
| 33 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> №3 |
| 34 | **Инструктаж по охране труда**. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/> №24 |
| 35 | Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/> №21 |
| 36 | Передвижение на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> №23 |
| 37 | Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/> №18 |
| 38 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> №20 |
| 39 | Равномерный 6‑минутный бег. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/> №15 |
| 40 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |
| 41 | Подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр. | 1 |  |
| 42 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/> №38 |
| 43 | Баскетбол: ловля и передача мяча в парах, в движении. Ведение мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/> №39 |
| 44 | Броски мяча в корзину | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/> №40 |
| 45 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/> №41 |
| 46 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/> №42 |
| 47 | Техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). | 1 |  |
| 48 | Прием и передача мяча. | 1 |  |
| 49 | Выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> №16 |
| 50 | Упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию. | 1 |  |
| 51 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 |  |
| 52 | **Инструктаж по охране труда.** Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/> №43 |
| 53 | Волейбол: перемещение в стойке приставными шагами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/> №44 |
| 54 | Верхняя передача над собой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/> №45 |
| 55 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/№47 |
| 56 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/> 49 |
| 57 | Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | 1 |  |
| 58 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. | 1 |  |
| 59 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 |  |
| 60 | Прыжок в высоту с прямого разбега. *Оздоровительная физическая культура* | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/> №5 |
| 61 | Метание малого мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/> №13 |
| 62 | Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 63 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | 1 |  |
| 64 | Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/> №14 |
| 65 | Челночный бег. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |  |
| 66 | Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | 1 |  |
| 67 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/> №46 |
| 68 | Старинные народные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/> №51 |